

SINGHA

M A G A Z I N E

www.singhamagazine.com

ISSUE 4 / 2025 ธันวาคม 2568



YouTube

BG SPORTS

**FEEL THE GAME
LIVE THE PASSION**

SINGHA

YouTube BG Sports:
ช่องกีฬาล้าน subscribe

KNOWLEDGE

“แพ้เสียงในหัว” มียอดฮิต
ที่มาจากความคิดชั่ววูบ

INSPIRATION

เปลี่ยน Midlife Crisis
เป็นพลังที่สร้างโอกาสใหม่ ๆ

SHARING

Madame Musur
อาหารเหนือฟ้าชาวเกาะใต้



**DIGITAL
VERSION**

ติดตามภายในเพื่อชาวบุกรอ



สถิตในดวงใจตราบนิรันดร์
น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้



ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหารและพนักงาน
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และบริษัทในเครือ

ใหม่ จรัญชัย สุดในรุ่น

ของมาซิดะ
“เข้มนสุดแค่ไหนต้องลอง”



เข้มนซัด

เข้มนจ

สาหร่ายนำเข้า
จากเกาหลี 100%

ไม่ใส่ผงชูรส*
และวัตถุกันเสีย

*ผลิตในประเทศไทย *บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

*รสออริจินัล เข้มน X2 ใช้โดโซเดียม 5'-โรโบตอคลีโอไนด์ รสสไปซี่ เข้มน X2 ใช้โดโซเดียม 5'-โรโบตอคลีโอไนด์, โดโซเดียม 5'-ไอบีซินเนต, โดโซเดียม 5'-กัวโนเลต

ขอคำแรก



สรวิช ภิรมย์ภักดี

กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท บุนรอดบริวเวอรี่ จำกัด

กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด

และบรรณาธิการ สิงห์ แมกกาซีน

และเราก็มาถึงปลายปีอีกแล้วนะครับ แต่ละปีไปเร็วมากเหลือเกิน ยิ่งวันยิ่งเร็วขึ้นเรื่อย ๆ และปีที่ผ่านมานี้ก็เป็นที่มึนเหตุการณ์เรื่องราวเยอะมากเหลือเกิน อยากจะบันทึกไว้ให้หมดเหมือนกัน เหตุการณ์เศร้าสลดของปีก็คือการสวรรคตของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เมื่อวันที่ 24 ตุลาคมที่ผ่านมา เราชาวไทยต่างก็ระลึกถึงพระองค์ที่ทรงเป็นทั้งแม่ของชาติและพระบรมราชินีนาถของไทย ทรงช่วยเหลือดูแลประชาชนมาร่วม 80 ปี

ปี 2568 เป็นปีมะเส็ง หรืองูเล็ก ดูแล้วไม่อาจจะมึนพิชมากนัก (แต่ในความเป็นจริงแล้วอะไรเล็กๆ ก็อาจจะร้ายกาจมากกว่าอะไรใหญ่ๆ นะครับ รวมถึงคนด้วย) ประเทศเราเจอหนักมากโดยเฉพาะเรื่องของการเปิดโปงความไม่ซื่อสัตย์ของบุคคลสำคัญต่างๆ ตั้งแต่ตำรวจยันนักการเมือง มีซินแสผู้หนึ่งกล่าวว่าก็เพราะดวงปี คือ งูเล็ก ขนกับดวงเมือง คือ เสือ (ธาตุน้ำ) แต่ว่าปีหน้า ปีมะเมีย โดยรวมน่าจะดีขึ้นกว่าปีนี้เพราะดวงสมพงษ์กัน ก็หวังว่าจะเป็นอย่างที่ว่านะครับ เพราะปีนี้เหนื่อยมาก เจอเดือนหนึ่งหนักแล้ว คิดว่าเดือนต่อไปจะเบาลง ปรากฏว่าหนักขึ้นกว่าก่อนแต่ละเดือนไป นี่ก็ยิ่งเหลืออีก 1 เดือนสุดท้ายของปี ก็เริ่มมีแว่วๆ มาบ้างแล้วว่าอาจจะมีหนักต่อ ไม่พ้นเรื่องเงินๆ ทองๆ เอาเสียเลยจริงๆ ก็ได้แต่บันทึกกันไว้นะครับ คนในอนาคตได้มองกลับมาและรู้ว่าในอดีตพวกเราผ่านอะไรกันมาบ้าง แต่เขาก็จะไม่ได้ได้รับความรู้สึกเหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ นี่มาด้วยตัวเอง ซินแสผู้นี้กล่าวว่า เป็นปีที่กรรมกลับมาตามทัน ใครทำอะไรไม่ดีไว้ในอดีต ก็จะต้องรับกรรมนั้นไป ซึ่งก็จะได้หยุดแค่นี้ เพราะหากเป็นเรื่องต่อเนื่องก็จะมีต่อในปีหน้าได้ ก็คอยดูกันไปและบันทึกกันต่อ

สิงห์ แมกกาซีน ฉบับสุดท้ายของปี ก็ขอเล่าเรื่องความสำเร็จของพี่น้องหน่อยนะครับ

แรกเลยก็คือของน้องชาย ป๊อบ ปิณธ์ ภิรมย์ภักดี ที่เขาค่อยๆ ขยายฐานด้านฟุตบอลที่เขารักไปต่อได้เรื่อยๆ เป็นอะไรที่พี่ชายคนนี้ทิ้งมาก เพราะเห็นเขาบ้าบอลมาตั้งแต่เด็ก ตอนอายุ 9 ขวบไปเรียนประจำที่อังกฤษ ความฝันของเขาตั้งแต่วันนั้นก็คือการมีทีมฟุตบอลของตัวเอง มาถึงวันนี้มีทั้งทีมบอล สเตเดียมที่ล้ำที่สุด ขยายไปถึงช่องกีฬาที่คนดูเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นหลักล้าน ก็เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจมาก เลยขอนำเรื่องช่องกีฬา BG Sports ล่าสุดมาเล่าให้ฟังกันก่อน เพราะดูแล้วยังไม่หยุดขยายต่อ นะครับ ติดตามชมกันต่อไป อีกคนคือ พี่จ๊อบ วุฒินันต์ ภิรมย์ภักดี พี่ชายที่ผมเติบโตมาด้วยก็คลุกคลีอยู่ในห้องดนตรีที่บ้านเขามาตลอด ไปนั่งดูวงดนตรีของพี่ชายเล่นตั้งแต่เด็ก ร่วมวงด้วยไม่ได้เพราะร้องเพลงเสียงหลงสนทและไม่มีเวลาคล่องในเครื่องดนตรีทุกเครื่อง ปัจจุบันมาถึงตอนนี้ เป๊ปปเดียวครบ 10 ปี มีซิกมูฟแล้ว และขยายต่อ มีค่ายเพลงแต่ละแบบแต่ละสไตล์ไปด้วยอีก พี่กับน้องสองคนนี้คือผู้ที่สานฝันของเขาให้เป็นจริงได้ ผมก็เลยปลื้มใจไปด้วยนะครับ

ปีนี้และปีที่ผ่านมา คอถัมน์ “สุขสะสม” ก็ได้รับความร่วมมือจากพี่น้องชาวสิงห์ตลอดมานะครับ เป็นความน่าภูมิใจจริงสำหรับคนที่สะสมของรักต่างๆ นานา และพร้อมที่จะนำมาร่วมแสดงและเล่าเรื่องให้กับพวกเราได้ชมได้ทราบกัน ส่วนตัวผมก็จะสนุกไปด้วย หากมีใครสนใจจะร่วมวงเล่าเรื่องก็ติดต่อทางทีมงานสิงห์ แมกกาซีน มาได้นะครับ

สุดท้ายนี้ ก็หวังว่าทุกคนจะสนุกสนานกับการอ่าน สิงห์ แมกกาซีน ต่อไป ทางทีมงานก็พยายามที่จะหาเนื้อหาที่สนุกสนานให้ความรู้มาให้กับชาวสิงห์ และหากใครมีความสนใจที่จะรู้เรื่องอะไรมากขึ้น โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับบริษัทหรือเพื่อนร่วมงาน ก็กระซิบมาได้ครับ

ISSN 1686-4085

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ
บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด พ.ศ. 2568
ผู้ใดต้องการทำซ้ำหรือดัดแปลงเพื่อเผยแพร่
กรุณาติดต่อเพื่อขออนุญาตที่บรรณาธิการ
โดยตรง

บรรณาธิการ

สรวิษ ภิรมย์ภักดี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ลิตา พงษ์วิทย์วารวงศ์

กราฟิกดีไซน์เนอร์

ณัฐวุฒิ พุคะทรัพย์

มัลลิกา คิม

สาวเดช สุวรรณประสิทธิ์

โฆษณาและการตลาด

รชดา บุญยประดิษฐ์

ประสานงาน

ชาติวี ฤกษ์พจน์

ณณาดาว สายบัว

ช่างภาพทิตติมศักดิ์

อร่าม อินทภิรมย์

บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด

999 ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

singhamag@boonrawd.co.th

พิมพ์ที่ บริษัท ศรีสยามการพิมพ์ จำกัด

473 ซอยสุทธิพร 2 ถนนประชาสงเคราะห์

ดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2641-7941



ภาพปก : YouTube BG Sports

SINGHA

8 News & Activities

รวบรวมเก็บตกความเคลื่อนไหว
ภายในบ้านสิงห์ พร้อมประกาศ
กิจกรรมจากหน่วยงานต่างๆ

18 Special Scoop #1

CEO TALK#3 THE JOURNEY:
TOWARD TOMORROW

22 Special Scoop #2

มวยไทย: ศิลปะมวยไทยโบราณ
ที่ทุกคนฝึกฝนได้

26 Special Scoop #3

COP HACKATHON:
Follow The Winner - Innovation
Toward Sustainability 2023

30 Singha Way

Mental Health: เรื่องสุขภาพใจ
ใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

34 Cover Story

YouTube BG Sports:
คลื่นลูกใหม่ ช่องกีฬาผ่าน subscribe

48 Muzik Move

คุณจูน-วุฒินันต์ ภิรมย์ภักดี
ร่วมถ่ายทอดความรู้สึกในโอกาส
Muzik Move ครบรอบ 10 ปี

52 Memorable

ภาพเก่าเล่าเรื่อง: ย้อนรอยประวัติศาสตร์
ผ่านภาพแห่งความทรงจำ



22

34





KNOWLEDGE

64 Psych

Impulsive Thought
"แพ้เสียงในหัว" มีมยอดฮิต
ก็มาจากความคิดชั่ววูบ

68 Tech

ใช้งาน AI อย่างไรให้ปลอดภัย
และไม่เจ็บตัว

72 Health

กินอะไรดี สดใสตลอดปี

48 58

INSPIRATION

54 Life

เปลี่ยน Midlife Crisis
เป็นพลังที่สร้างโอกาสใหม่ๆ

74



SHARING

58 My Collection

ชาวสิงห์ร่วมแชร์ประสบการณ์ "สุขสะสม"
ผ่านเรื่องราวของสะสมที่ทรงคุณค่าทางจิตใจ

74 Review

Madame Musur ร้านอาหารเหนือในบรรยากาศ
ชาวเกาะใต้

76 Recommended

เพื่อนสิงห์ขอแชร์หนังที่ทั้งสนุกและสร้างแรงบันดาลใจ
แก่เพื่อนร่วมองค์กร

78 Songs

รวบรวมเพลงใหม่จากทุกค่าย ภายใต้งาน Muzik Move



บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ร่วมเฉลิมพระเกียรติ
“สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง”
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

12 สิงหาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร



นายเพิ่มพูน ไกรฤกษ์ กรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด นำคณะผู้บริหาร ได้แก่ นายวรวิทย์ ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ และนางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ นำแจกันดอกไม้ ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พร้อมลงนามถวายพระพรชัยมงคล ณ ศาลาสหทัยสมาคม พระบรมมหาราชวัง

สำหรับพิธีในช่วงเช้า นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ได้เป็นผู้แทนบริษัทฯ เข้าร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และตักบาตรพระสงฆ์ 194 รูป เพื่อถวายพระราชกุศล พร้อมทั้งร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะและพานพุ่ม ณ ท้องสนามหลวง ในส่วนของพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล นายศิริชัย เพ็งขำ หัวหน้าฝ่ายกฎหมายในประเทศ และคดีความ และ นายเขวาลิต ละอองขวัญ ผู้จัดการฝ่ายบริหารจัดการอาคาร เป็นผู้แทนบริษัทฯ เข้าร่วมพิธี ในการนี้ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ได้นำน้ำดื่มสิงห์ และ สิงห์ เลมอนโซดา ไปบริการแก่ผู้เข้าร่วมพิธีด้วย ต่อมา พลอากาศเอก สติยพงษ์ สุวิมล ราชเลขานุการในพระองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นผู้แทนพระองค์ ออกรับเครื่องราชสักการะและพานพุ่ม ณ โรงละครอาคาร 601 สำนักพระราชวัง สนามเสือป่า โดย นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ได้เชิญพานพุ่ม ทูลเกล้าฯ ถวาย เพื่อแสดงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ■



ผู้บริหารบุญรอดฯ ฝ้าฯ ในการ
พระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราช
กุศลอภิจักรีตสมัย วันคล้ายวัน
พระบรมราชสมภพ ร.8 ครบ 100 ปี

20 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนิน ไปยังพระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง ในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศล อภิจักรีตสมัย วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร ครบ 100 ปี พุทธศักราช 2568 การนี้ พระราชทานพระราชวโรกาสให้ผู้บริหาร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ได้แก่ นายวุฒา ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ และ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ฝ้าฯ ทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จ นอกจากนี้ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ยังได้เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ 100 รูป ถวายพระราชกุศล ณ วัดสุทัศนเทพวราราม อีกด้วย ■



ผู้บริหารบุญรอดฯ ร่วมวางพวงมาลาถวาย ราชสักการะเนื่องในวันวรมินทรมหาราช

13 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร



เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้กำหนดชื่อวันคล้ายวันสวรรคตนี้ว่า “วันวรมินทรมหาราช” ซึ่งแปลว่า “วันที่ระลึกถึงพระมหาราชรัชกาลที่ 9 ผู้ยิ่งใหญ่” ในการนี้นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุววรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ไปร่วมวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์ในหลวงรัชกาลที่ 9 ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ■



คณะผู้บริหาร “บุญรอดฯ” เข้าเฝ้าฯ ในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญ พระราชกุศลวันปิยมหาราช

23 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา และสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าทีปังกรรัศมีโชติ มหาวชิโรตตมางกูร สิริวิบูลยราชกุมาร ไปในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลวันปิยมหาราช ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย พระบรมมหาราชวัง การนี้ คณะผู้บริหาร บริษัทบุญรอดฯ ได้แก่ นายสันติ ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการบริหาร นายสรวิช ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ และ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุววรรณ เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทด้วย

นอกจากนี้ นายสรวิช ภิรมย์ภักดี ได้เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในวันปิยมหาราช เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ พระลานพระราชวังดุสิต ■



“บุญรอดฯ - จุฬาฯ” ร่วมลงนาม MOU ผนึกกำลังปั้นผู้นำแห่งอนาคต

5 สิงหาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ร่วมกับ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ภายใต้โครงการ “Excellent Internship Program” เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง เตรียมความพร้อมสู่โลกการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และส่งเสริมการเติบโตในองค์กรธุรกิจและสังคมอย่างยั่งยืน โดย นายภูริต ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และ ศาสตราจารย์ ดร.วิเลิศ ภูริวัชร อธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมลงนาม โดยมีเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนานิสิตให้เติบโตเป็น “ผู้นำรุ่นใหม่” ที่มีความพร้อมในการขับเคลื่อนธุรกิจและสังคมในอนาคต



FAB เปิดตัว Santa Fe ใหม่น่า แพลตฟอร์มร้านแรกกลางสยาม

18 สิงหาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท เอฟเอบี ฟู้ดไฮโดรเจน จำกัด หรือ FAB รีแบรนด์ร้านอาหารซานตา เฟ่ (Santa Fe) สู่แบรนด์สเต็กแนวไลฟ์สไตล์ยุคใหม่ ภายใต้แนวคิด “Happy Steak อิ่มความสุขเต็มๆ คำ” การรีแบรนด์ครั้งนี้เริ่มตั้งแต่การปรับโฉมร้านให้ทันสมัยด้วยโทนสีส้มสดใส เพื่อสื่อถึงความสุขสนุกสนาน พร้อมทั้งดึงดูดกลุ่มผู้บริโภค New Gen โดยเปลี่ยนจากร้านสเต็กแบบคลาสสิกสู่บรรยากาศร่วมสมัย นอกจากนี้ยังได้ปรับโลโก้ใหม่พร้อมสัญลักษณ์ “Smile Icon” ที่สื่อถึงความสุขในทุกมื้ออาหาร และปรับ Tone of Voice ให้เป็นกันเองยิ่งขึ้น ทำให้ Santa Fe มี Mood & Tone ที่เป็นกันเอง มีชีวิตชีวา และเอกลักษณ์ชัดเจนกว่าเดิม เผยโฉมร้านครั้งแรกที่ สยามสแควร์ ซอย 10



BRS เจ้าแรกของไทยกับการยกระดับ Contact Center ด้วย NiCE Cxone Mpower

19 สิงหาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอด ชีฟพลายเซน จำกัด (BRS) ได้รับเกียรติจากบริษัท NICE Limited ให้เป็นหนึ่งในจุดหมายการเยี่ยมชมของงาน NICE Interactions CX World Tour APAC งานระดับนานาชาติที่ร่วมเหล่า Contact Center Leader และผู้เชี่ยวชาญด้าน Customer Experience จากทั่วเอเชีย โดยบริษัท บุญรอด ชีฟพลายเซน จำกัด ในฐานะผู้ใช้งานโปรแกรม NICE CXone Mpower Contact Center รายแรกของประเทศไทย มีความยินดีที่ได้แบ่งปันประสบการณ์การใช้งานโปรแกรมที่ช่วยให้การทำงานของ BOP Contact Center มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



รอยดวงใจ สายใยสิงห์ ครั้งที่ 19

25 สิงหาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

งานประชุมผู้บริหารและตัวแทนจำหน่าย “รอยดวงใจ สายใยสิงห์ ประจำปี 2568” ภายใต้คอนเซ็ปต์ The Ultimate Fight วัตถุประสงค์เพื่อผู้บริหารและตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศได้กระชับความสัมพันธ์ โดยภายในงานมีกิจกรรมมากมายให้ได้ร่วมสนุก รวมทั้งมีออกบูธแสดงสินค้าและบริการของ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และบริษัทในเครือ เพื่อให้ตัวแทนจำหน่ายได้ทราบถึงผลิตภัณฑ์ต่างๆ รวมทั้งทิศทางการเติบโตของธุรกิจและเป้าหมายประจำปีร่วมกัน งานจัดขึ้นที่ห้องคอนเวนชัน เซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์



บุญรอดฯ คว่ำ 2 รางวัล คุณภาพการผลิตระดับสากล ในเวที ICQ World

1-4 กันยายน 2568 | ญี่ปุ่น

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด คว้า 2 รางวัล Gold Award จากเวทีประกวดระดับโลกด้านการจัดการคุณภาพการผลิต “International Conference on Quality (ICQ) Japan 2025” ที่ประเทศญี่ปุ่น โดยเป็นผลงานจาก 2 บริษัทในเครือ ได้แก่ บริษัท ขอนแก่น บริวเวอรี่ จำกัด และ บริษัท บุญรอดเอเชีย เบเวอเรจ จำกัด สะท้อนถึงความมุ่งมั่นขององค์กรในการพัฒนามาตรฐานการผลิตให้มีคุณภาพสูงสุด ทั้งนี้ บริษัท ขอนแก่น บริวเวอรี่ จำกัด และ บริษัท บุญรอดเอเชีย เบเวอเรจ จำกัด เป็นสองโรงงานที่มีบทบาทสำคัญในการผลิตสินค้าคุณภาพของบุญรอดฯ เช่น สิงห์ ลีโอ ไชดาสิงห์ น้ำดื่มสิงห์ และน้ำแร่เพอร์รา



BRS คว้า 6 รางวัล จากงาน TCCTA Contact Center Awards 2025

9 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอด ทัพพลายเซน จำกัด (BRS) ยกทีม Contact Center คว้ารางวัลรวม 6 รายการ ในประเภทศูนย์บริการไม่เกิน 100 ที่นั่ง ภายใต้การนำของ นายธนวรรณ ไทยอยู่ Customer Services and Supports Director จากงาน TCCTA Contact Center Awards 2025 รางวัลทั้งหมดที่ได้รับ ได้แก่ เหรียญทอง 3 รางวัล 1. The Best Corporate Social Responsibility Contact Center 2. The Best Workflow Contact Center 3. The Best Social Media Contact Center รางวัลเหรียญทองแดง 3 รางวัล 1. The Best Customer Experience Contact Center 2. The Best Employee Engagement Contact Center และ 3. The Best Business Contribution Contact Center



บุญรอดฯ ผนึกหอการค้าเยอรมัน-ไทย และ 3 สถาบัน อาชีวฯ พัฒนาศักยภาพบุคลากรคุณภาพสู่ภาคอุตสาหกรรม

10 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ขยายโครงการด้านการศึกษาศึกษาทวิภาคีเยอรมัน-ไทย (German-Thai Dual Excellence Education) ซึ่งริเริ่มมาตั้งแต่ปี 2561 โดยจับมือกับพันธมิตรทางการศึกษาเพิ่มอีก 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยเทคนิคสตัทท์ทิม วิทยาลัยการอาชีพบางแก้วฟ้า (หลวงพ่อบึงอุปถัมภ์) และ วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อี.เทค) เพื่อเสริมสร้างการศึกษาและพัฒนาทักษะวิชาชีพผ่านการฝึกงานที่เข้มข้น มุ่งสร้างแรงงานฝีมือคุณภาพ ตอบโจทย์ภาคอุตสาหกรรม โดยที่ผ่านมา โครงการนี้ได้สร้างบุคลากรคุณภาพใน 2 สาขาวิชาหลัก ได้แก่ สาขาไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ และ ช่างกลโรงงาน ปัจจุบัน โครงการจึงได้ขยายไปยังสาขาใหม่ คือ สาขาวิชาช่างเทคนิคทอริกซ์ โดยมีนักศึกษารุ่นที่ 4 จำนวน 10 คน จาก 3 วิทยาลัยพันธมิตรใหม่เข้าร่วม



มูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี มอบอุปกรณ์การศึกษา แก่ 5 โรงเรียน ตชด. จ.เชียงราย

11 กันยายน 2568 | เชียงราย

มูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี โดย บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ส่งมอบอุปกรณ์การศึกษาและสิ่งของจำเป็นให้แก่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน (ตชด.) 5 แห่ง ในจังหวัดเชียงราย รวมมูลค่ากว่า 1,000,000 บาท เพื่อสร้างโอกาสทางการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของเยาวชนไทยในพื้นที่ห่างไกล ที่ขาดแคลนสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัยและสิ่งอำนวยความสะดวกทางการเรียนรู้ที่เพียงพอเพื่อเพิ่มเติมคุณภาพการศึกษา สนับสนุนทักษะที่จำเป็นต่ออนาคต การสนับสนุนในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างโอกาสที่เท่าเทียมและส่งเสริมให้เยาวชนในพื้นที่ห่างไกลเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปอย่างยั่งยืน



มาซิเตะ เปิดตัวสูตรใหม่ “เข้มx2” ชูรสชาติจัดจ้าน เข้มสุดในรุ่น

11 กันยายน 2568 | ทั่วประเทศ

มาซิเตะ เปิดตัวสูตรใหม่ “เข้มx2” (เข้มคูณสอง) ที่พัฒนารสชาติให้เข้มข้น จัดจ้าน และกลมกล่อมยิ่งขึ้น มาพร้อม 2 รสชาติ ได้แก่ รสออริจินัล และรสสไปซี่ โดยมาซิเตะยังคงชูจุดแข็งด้วยการใช้สาหร่ายเกาหลีแท้ 100% และ ไม่ใส่ผงชูรส (No MSG) การเปิดตัวสูตร “เข้มx2” ถือเป็นการสร้างสีสันและทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภค โดยเฉพาะกลุ่ม Gen Z ที่ชอบรสชาติที่จัดจ้านเข้มข้น ทั้งนี้ สาหร่ายอบมาซิเตะ “เข้มx2” รสออริจินัล และรสสไปซี่ วางจำหน่ายขนาด 4 กรัม ราคา 20 บาท สามารถหาซื้อได้ที่ร้านสะดวกซื้อและร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ รวมถึง Singha Online



MY WORLD ผนึก คารามูใจ ในแคมเปญ “Duo Level Up จับคู่สุดขั้ว ลุยภารกิจต่อติดผิ”

19 กันยายน 2568 | นนทบุรี

MYWORLD ร่วมกับ คารามูใจ ชนม์มันฝรั่งทอดกรอบ จากญี่ปุ่นโดนใจวัยรุ่นไทย เปิดตัว แคมเปญ “Duo Level Up จับคู่สุดขั้ว ลุยภารกิจต่อติดผิ” ต้อนรับเทศกาลฮาโลวีน โดยเปิดโอกาสให้ 20 คู่ผู้โชคดี ร่วมลุยภารกิจพิสูจน์สิ่งลึกลับกับ Epic Time โกสต์ เอ็กซ์เพิร์ทและเหล่าอินฟลูเอนเซอร์ชื่อดัง พร้อมชิงรางวัลรวมกว่า 200,000 บาท และของรางวัลสุดพิเศษ เพื่อสร้างประสบการณ์ความสนุกรูปแบบใหม่ให้กับกลุ่มเป้าหมาย Gen Z ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมต้องทำภารกิจตะลุยสถานที่ที่ขึ้นชื่อเรื่องความหลอน ตลอดเดือนตุลาคม



Asahi Beyond Expected 2025 ชวนชิม 16 เมนูเด็ด จากเชฟโทโมกิ ซาซาดะ

19 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

Asahi Beyond Expected 2025 เปิดตัว “เชฟโทโมกิ ซาซาดะ” เชฟแห่งป๊อปปูล่า เจ้าของร้านอาหารญี่ปุ่นชื่อดังอย่าง TOMOSASADA OMAKASE ครีเอทีฟเมนูสุด Exclusive ที่จับคู่อาหารกับเบียร์ได้อย่างลงตัว ได้แก่ เมนูหมึกยักษ์ มิซึดาโกะจับคู่กับซอสบ๊วยและจากโกเบทอดกรอบ เมนูปลาทูน่าเนื้อแดงเสิร์ฟพร้อมซอสที่ผสมโคชูจังกับยูซุโคชิ และเมนูปลาฟูกุซุบผัดวุ้นญี่ปุ่นทอด โรยด้วยพริกกระเทียม นอกจากนี้ยังมีไอศกรีมโฮจิโจะคู่กับครีมชีส และชีสเค้กโฮจิโจะที่รังสรรค์มาเฉพาะงานอาซาฮีเท่านั้น



พิธีมอบแหวนทองคำที่ระลึกตราสิงห์แก่ผู้บริหาร และพนักงานที่ปฏิบัติงานครบ 30 ปี

25 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

นายวุฒา ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็นประธานในพิธีมอบแหวนทองคำตราสิงห์ให้แก่พนักงานที่ปฏิบัติงานกับบริษัทฯ ครบ 30 ปี เพื่อแสดงความขอบคุณพนักงานที่ทุ่มเททำงานเพื่อองค์กรมาอย่างยาวนาน ในปีนี้มีพนักงานเข้ารับแหวน 49 คน พิธีจัดขึ้น ณ อาคาร สิงห์ คอมเพล็กซ์ จากนั้น พนักงานรับแหวนยังได้เข้าร่วมกิจกรรม Well-being ที่พิพิธภัณฑ์สิงห์ ณ สำนักงานใหญ่สามเสน โดยมี นายบุญเกียรติ เมธิต์คณีย์ Group Director — Corporate Human Resource กล่าวแสดงความขอบคุณ บรรยาภาคเติมไปด้วยความอบอุ่นและประทับใจ



พิธีมอบทุนบุญรอดพัฒนา นิสิต นักศึกษา ปีที่ 44 ส่งต่อการให้ที่ยั่งยืน

22 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด จัดพิธีมอบทุนการศึกษา “ทุนบุญรอดพัฒนา นิสิต นักศึกษา” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 44 ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการทุนการศึกษาที่เก่าแก่ที่สุดของประเทศไทย โดยมอบทุนการศึกษาระดับอุดมศึกษาแบบต่อเนื่องจนจบการศึกษาโดยไม่มีข้อผูกมัดในการใช้ทุนคืน จำนวน 337 ทุน ใน 22 สถาบันการศึกษาทั่วประเทศ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เยาวชนไทยได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ นำความรู้ความสามารถไปสร้างประโยชน์และส่งต่อโอกาสดีๆ ดินสู่สังคมต่อไป



บุญรอดฯ กวาด 3 รางวัล HR Asia 2025 มาตรฐานสูงสุด ระดับเอเชีย 5 ปีซ้อน

26 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

กลุ่มบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด คราวนี้ 3 รางวัลใหญ่ จากเวที HR Asia ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 ตอกย้ำมาตรฐานการบริหารบุคลากรระดับสากล สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการเดินทางสู่องค์กร 100 ปี แห่งความยั่งยืนด้วยบุคลากรคุณภาพ วัฒนธรรม องค์กรที่เข้มแข็ง และเทคโนโลยีทันสมัยเป็นหัวใจ สำคัญในการเติบโต

สำหรับรางวัลที่ได้รับในปีนี้ได้แก่ “HR Asia Best Companies to Work for in Asia 2025” รางวัล องค์กรที่นำทำงานที่ดีที่สุดในเอเชีย โดยในปีนี้ได้ รับ The Golden Harmonia Statuette รางวัลเชิดชู เกียรติสำหรับองค์กรที่รักษามาตรฐานระดับสูงสุด ติดต่อกันครบ 5 ปี ซึ่งมีเพียงไม่กี่องค์กรในเอเชีย ที่ทำได้สำเร็จ “HR Asia Most Caring Company Awards 2025” รางวัลองค์กรที่ใส่ใจดูแลพนักงาน และ “HR Asia Sustainable Workplace Awards 2025” รางวัลสถานที่ทำงานที่ยั่งยืน แสดงถึงความ มุ่งมั่นต่อความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม



PURRA x TOILETPAPER มาพร้อมฉลาก 2 ลาย สุดพิเศษ (KISS & BLOOM)

26 กันยายน 2568 | ทั่วประเทศ

Purra ร่วมกับ Toilet Paper สตูดิโอศิลปะภาพถ่ายแฟชั่นชื่อดังจาก มิลาน ประเทศอิตาลี ที่เคยฝากผลงานร่วมกับแบรนด์แฟชั่นระดับโลก มาแล้วมากมายกับดีไซน์ที่โดดเด่นด้วยสไตล์ภาพ Surreal สีสันจัดจ้าน ภายใต้ Concept “Live in Wonders” มาพร้อมฉลากสุดพิเศษ 2 ลาย (KISS & BLOOM) นอกจากนี้ PURRA X TOILETPAPER ยังได้รังสรรค์ กิจกรรม Pop-Up Art Space ขึ้นที่ย่านทรงวาด โดยจัดแสดงผลงานสไตล์ TOILETPAPER แบบ Installation Art ตามคอนเซ็ปต์ของลายพิเศษบน ขวดน้ำแร่ จัดแสดงระหว่างวันที่ 11-19 ตุลาคม 2568



ชมมวยน้ำสิงห์คว้า 5 เหรียญทองแดง Asian Aquatics Championships 2025

28 กันยายน 2568 – 10 ตุลาคม 2568 | อินเดีย

นักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยสังกัดชมรมว่ายน้ำสิงห์ คว้า 5 เหรียญทองแดงในการแข่งขัน Asian Aquatics Championships 2025 โดย น้องมีอา มิลลาร์ จากท่ากรรเชียง 200 เมตร 100 เมตร และ 50 เมตร (พร้อมทำลายสถิติประเทศไทย) น้องแอม-ฐิติรัตน์ เจริญทรัพย์ จากท่า ฟรีสไตล์ 1,500 เมตร และได้รับเหรียญจากการแข่งทีมผลัดฟรีสไตล์ 4x200 เมตรหญิง และ 4x100 เมตรหญิง โดยผู้ฝึกสอน คือ “โค้ชยุทธ” ยุทธนา กุลตัน นับเป็นการสร้างผลงานยอดเยี่ยมในรายการกีฬาน้ำชั้นนำของเอเชีย



สิงห์ ควาร์งวิล “Top Rising Brand” เวที Brand Footprint Awards 2025

29 กันยายน 2568 | กรุงเทพมหานคร

เบียร์สิงห์ ไซดาสิงห์ น้ำดื่มสิงห์ และ สิงห์ เลมอนไซดา ผลิตภัณฑ์ในเครือบุญรอดฯ ควาร์งวิลสุดยอดแบรนด์ FMCG ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในตลาด จากเวที Thailand Brand Footprint Awards 2025 จัดโดย Worldpanel by Numerator บริษัท วิจัยพฤติกรรมผู้บริโภคระดับโลก ในหมวด “Top Rising Brand” หรือแบรนด์ที่ผู้บริโภคเลือกซื้อเติบโตสูงสุด โดยผลสำรวจจากผู้บริโภคพบว่าแบรนด์เครือบุญรอดฯ มียอดการเลือกซื้อรวมสูงถึง 92.1 ล้านครั้ง ตอกย้ำความสำเร็จด้านคุณภาพและความเชื่อมั่นของผู้บริโภคที่มีต่อแบรนด์อย่างต่อเนื่อง



มูลนิธิจางค์ฯ มอบทุนระยะยาวแก่นักศึกษาแพทย์- นักเรียนเตรียมทหาร-นักศึกษาพานิชย์ฯ

2 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

โครงการ “ทุนมูลนิธิจางค์ฯ ภิรมย์ภักดี เพื่อผู้เรียนดี มีศักยภาพเป็นเลิศ” จัดพิธีมอบทุนประจำปี 2568 ณ หอประชุมใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็นการมอบทุนการศึกษาตั้งแต่ปี 2562 จนถึงปัจจุบัน และในปีนี้มีผู้ได้รับทุนการศึกษาที่เป็นทุนต่อเนื่องจนจบการศึกษา ดังนี้ ทุนนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยวชิราวุธราช (1 ทุน) ทุนพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแพทย์ด้านออร์โธปิดิกส์ มหาวิทยาลัยวชิราวุธราช (2 ทุน) ทุนนักศึกษาคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (1 ทุน) ทุนนักเรียนเหล่าทัพ (2 ทุน) และทุนนักเรียนเตรียมทหาร (4 ทุน)



พิธีมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนของพนักงานและบริษัทในเครือ ปีที่ 42

4 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด จัดพิธีมอบทุนมูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี ให้แก่นักเรียนของพนักงานบริษัทบุญรอดฯ และบริษัทในเครือ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 42 เพื่อสนับสนุนการศึกษาและสร้างรากฐานสำคัญให้เยาวชนเติบโตเป็นคนมีคุณภาพของสังคม โดย นายปิติ ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย นายณัฏฐ ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ และนายศรีล สุขุม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ เข้าร่วมในพิธี ในปีนี้มีบุตรพนักงานเข้ารับทุน 125 คน



PINK PARK RUN 2025 ระดมทุน ส่งต่อกำลังใจแด่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

5 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

นางสาวรุ่งนภา สุรเชษฐ ผู้จัดการประจำสำนักกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด นำทีมพนักงานสิงห์ และตัวแทนนักกีฬาสิงห์ เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งการกุศล “PINK PARK RUN 2025” เพื่อร่วมส่งต่อพลังแห่งการให้ และสนับสนุนโครงการ “บ้านพิงพัก” (PINK PARK VILLAGE) ภายใต้ศูนย์สิริกิติ์บรมราชินีนาถเพื่อโรคมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยกิจกรรมในปีนี้อาจระดมทุนได้กว่า 6.1 ล้านบาท มีผู้เข้าร่วมกว่า 3,000 คน รายได้ทั้งหมดมอบให้กับโครงการ “บ้านพิงพัก” โดยไม่หักค่าใช้จ่าย



สิงห์ จับมือ Garden Group ยักษ์ใหญ่เซ่นร้านอาหาร ในญี่ปุ่น ตั้ง “Singha Garden”

15 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

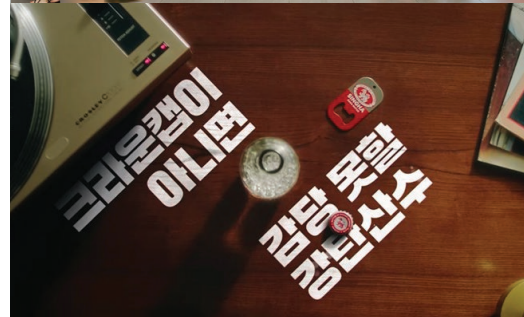
สิงห์ คอร์เปอเรชั่น ประกาศความร่วมมือกับ Garden Group ผู้นำเครือข่ายธุรกิจร้านอาหารรายใหญ่จากประเทศญี่ปุ่น ภายใต้บริษัทร่วมทุน “Singha Garden” โดยมีเป้าหมายหลักในการพัฒนาตลาดร้านอาหารญี่ปุ่นระดับพรีเมียมในประเทศไทย ตอบสนองความต้องการผู้บริโภคชาวไทยที่นิยมและชื่นชอบการรับประทานอาหารญี่ปุ่นมาอย่างยาวนาน พร้อมทั้งผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลาง (Hub) ของตลาดอาหารญี่ปุ่นพรีเมียมในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และพร้อมต่อยอดไปสู่ตลาดระดับโลกต่อไป



Singha ONE Hit The Ring พว 4 ผู้ชนะ- บิลัดฟ้าชัย ONE 173 ถึงญี่ปุ่น

16 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

สิงห์ X วัน แชมเปียนชิพ เปิดตัวกิจกรรม “Singha ONE Hit The Ring” ดึง 4 นักมวยไทยระดับโลก ได้แก่ “ซูเปอร์บอน” ซูเปอร์บอนเทรนนิ่งแคมป์ “รดถึง” จิตรเมืองนนท์ “ตะวันฉาย” พี.เค.แสนชัยมวยไทยยิม และ นาบิล อานาน มาร่วมสร้างกระแสให้แฟนมวยได้สัมผัสเสน่ห์ของมวยไทยในรูปแบบใหม่ ผ่านการทดสอบทักษะมวยไทย จำนวน 4 ฐาน ใน 20 ยิมมวยไทยทั่วประเทศ ค้นหา 4 ผู้ชนะชิงเงินรางวัลรวมมูลค่ากว่า 1 ล้านบาท พร้อมบินลัดฟ้าไปเชียร์นักชกไทยติดชอว์เวที ONE 173 ที่สนามกีฬาอารีนา กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ในวันที่ 16 พฤศจิกายน 2568



โซดาสิงห์ เปิดตัว Global Campaign ครั้งแรก “Beyond Ordinary Fizz” บุกตลาดโซดาเกาหลีใต้

20 ตุลาคม 2568 | เกาหลีใต้

โซดาสิงห์ เดินทางบุกตลาดต่างประเทศ เปิดตัว Global Campaign ที่เกาหลีใต้ ภายใต้คอนเซ็ปต์ “Beyond Ordinary Fizz” ทุกหยดซ่า...โซดาสิงห์” โดยจัดกิจกรรม Pop-up Store ที่ศูนย์การค้า The Hyundai Seoul กลางย่านยอโดโอ (Yeouido) กรุงโซล พร้อมเปิดตัวภาพยนตร์โฆษณาเวอร์ชันภาษาเกาหลีเป็นครั้งแรกผ่านแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย ยอดนิยม รวมถึงจับมือกับอินฟลูเอนเซอร์ชื่อดังในเกาหลี ตอกย้ำภาพลักษณ์ Global Brand หลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในเกาหลีใต้ จีน และอีกหลายประเทศในเอเชีย วางเป้าเติบโตในตลาดต่างประเทศ 6 เท่า ก่อนขยายสู่ภูมิภาคอื่นทั่วโลก



Muzik Move คสว 10 ปี ส่งเพลงพิเศษ “คนโปรด” (Close Friend) มอบให้แฟนฯ

10 ตุลาคม 2568 | ทัวประเทศ

ครบ 10 ปีแล้ว วันนี้บ้าน Muzik Move เต็มโตเป็นบ้านหลังใหญ่ที่มี 8 ค่ายเพลง และกว่า 50 ศิลปิน ภายใต้การบริหารของ “คุณจ๊อบ” นายวุฒินันต์ ภิรมย์ภักดี (Managing Director) พร้อมฉลองก้าวสำคัญ ด้วยการนำตัวแทนศิลปินหลากหลายเจนเนอเรชันทั้ง 15 ศิลปิน มาถ่ายทอดซิงเกิ้ลพิเศษ “คนโปรด (Close Friend)” เพลงบิ๊อบสุดอบอุ่นที่ขอมอบให้แฟนเพลงและทุกมิติรูปภาพในฐานะ “คนโปรด” ด้วยคอนเซ็ปต์ที่อยากให้เพลงนี้เป็นสัญลักษณ์ของการขอบคุณแฟนเพลงที่อยู่เคียงข้างกันมาตลอดทศวรรษ



เจ้าฟ้าสิริวัณณวรีฯ พระราชทานโล่ ประกาศเกียรติคุณแก่บริษัทบุญรอดฯ

24-28 ตุลาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา เสด็จท้องสนามหลวง ทรงเปิดโครงการ “ตุลาคม เดือนแห่งการป้องกันมะเร็งเต้านมโลก” ประจำปี 2568 การนี้ พระองค์พระราชทานโล่ประกาศเกียรติคุณแก่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด โดย นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ รับพระราชทาน ด้วยบริษัทฯ สนับสนุน “โครงการคัดกรองมะเร็งเต้านม โดยเครื่องเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ในสตรี กลุ่มเสี่ยงและด้อยโอกาส 4 หน่วย 4 ภาค ทั่วประเทศ เจริญพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” ดำเนินงานโดย มูลนิธิกาญจนบารมี



Singha Soda x Jean-Michel Basquiat

22 ตุลาคม 2568 | ทัวประเทศ

โซดาสิงห์ จับมือกับ Jean-Michel Basquiat ศิลปิน Iconic ระดับตำนานของโลก ผู้พลิกวงการศิลปะยุค 80s ด้วยคอนเซ็ปต์ “ปลดปล่อยความซ่า ระบายตัวตน” กับ The Expressionizaa Limited Collection ที่ถ่ายทอดจากลวดลายจริงของศิลปิน ทุกชิ้นคือการรวมตัวของศิลปะและความซ่า ไม่ใช่แค่แฟชั่นไอเทม แต่คือ “ชิ้นส่วนของตำนาน” ที่ทุกคนควรมีไว้ครอบครอง พร้อมทั้งมีจัดกิจกรรม Pop-Up Store Em Station ที่ BTS พร้อมพงษ์ (บริเวณทางเชื่อมห้างเอ็มควอเทียร์ และเอ็มโพเรียม) และที่ห้างเซ็นทรัลเวิลด์ เมื่อเดือนตุลาคมและพฤศจิกายนที่ผ่านมา ■



SINGHA
Special Scoop

CEO TALK #3

THE JOURNEY: TOWARDS TOMORROW



เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2568 ที่ผ่านมา คุณภูริต ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมด้วย คุณปิติ ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ตลอดจนทีมผู้บริหารจากกลุ่มบริษัทผลิต น้ำดื่มขวดบุนดูลอดๆ ร่วมออกเดินทางไปด้วยกันอีกครั้ง กับ **CEO Talk #3 THE JOURNEY: TOWARDS TOMORROW** งานเสวนาบรรยายการทำงานและแนวทางขับเคลื่อนองค์กรด้วยทีมเวิร์ก ซึ่งครั้งนี้จัดขึ้นที่ บริษัท ปทุมธานี เบรเวอรี่ จำกัด โดยหัวข้อเสวนา มุ่งเน้นการยกระดับมาตรฐานการผลิต และผลักดันองค์กรสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนและไม่หยุดยั้ง

จากงานในวันนั้น ทีมงานกลุ่มประชาสัมพันธ์ได้สรุปประเด็นสำคัญและแนวคิดจากผู้บริหารของเรา อันเป็นสาระสำคัญที่พวกเราชาวบุญรอดฯ ควรจะได้นำมาเน้นย้ำในการทำงานหรือนำไปปรับใช้เพื่อขับเคลื่อนองค์กรของเราให้ก้าวไปในทิศทางเดียวกันสู่อนาคต

วิสัยทัศน์และมุมมองของผู้บริหารต่อ “สายการผลิต” หัวใจขององค์กร

คุณภูริศ ภิรมย์ภักดี

- โรงงานผลิต คือ “หัวใจสำคัญของบริษัท”
- คุณภาพ ต้อง “BEST OF THE BEST” เท่านั้น
- คุณภาพ (Quality) และ ต้นทุน (Cost) คือ 2 เสาหลักที่เราต้องรักษาสอดคล้องไว้เสมอ สินค้าทุกชิ้นที่ออกจากโรงงานของเราต้องมีคุณภาพดีที่สุด (The Best) ในราคาที่จับต้องได้ (Affordable) และสามารถแข่งขัน (Competitive) ในตลาดได้
- เป้าหมายของเรา คือ การไม่หยุดพัฒนา เราจึงต้องมีวัฒนธรรมการทำงานที่เปรียบเสมือน “น้ำไม่เต็มแก้ว” เราต้องไม่หยุดนิ่งหรือพอใจกับสิ่งที่ทำได้ดีอยู่แล้ว แต่ต้องมองหาหนทางที่จะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ
- โลกเปลี่ยนแปลงไปเร็วมาก เทคโนโลยีและ AI จะเข้ามามีบทบาทอย่างแน่นอน ดังนั้นการเตรียมบุคลากรให้สามารถทำงานร่วมกับเทคโนโลยีได้จึงเป็น “ศาสตร์และศิลป์” ที่ต้องให้ความสำคัญ

ทุกโรงงานของเราต้องไม่มองแค่กระบวนการผลิต แต่ต้องมองไปถึงการดูแลสังคมและชุมชนรอบข้าง (ESG) ด้วย เช่น การใส่ใจดูแลชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม

คุณปิติ ภิรมย์ภักดี

- สายการผลิตมีพื้นที่ใน 2 มิติที่ต้องทำให้สำเร็จควบคู่กันไป คือ 1. ในฐานะบริษัทในเครือบุญรอดฯ เราต้องมองหาการเติบโตและความมั่นคงในอนาคต และ 2. ในฐานะผู้ผลิต (Supplier) ให้กับลูกค้า (BRT) เราต้องส่งมอบสินค้าที่ได้มาตรฐานทั้งในด้านคุณภาพและต้นทุนที่เหมาะสม



- ความยั่งยืนที่แท้จริงไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่อง ESG แต่เป็นความสามารถในการแข่งขันและความอยู่รอดของธุรกิจที่ต้องไปได้เกิน 100 ปี
- วิธีคิด (Mindset) ของพนักงานคือปัจจัยสำคัญที่สุด หากไม่สามารถปลูกฝัง Mindset ที่ “อยากที่จะพัฒนา กล้าที่จะพัฒนา หรือกล้าที่จะเสนอ” ได้ องค์กรก็จะสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าไป
- วันไหนที่เราทำเหมือนเดิม มันคือการลดศักยภาพของทีมงาน ลดศักยภาพของเครื่องจักร เราจึงต้องมองหาการพัฒนาอยู่เสมอ ไม่ยึดติดกับความสำเร็จเดิมๆ



ความท้าทายของสายการผลิตในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง

คุณปิติ ภิรมย์ภักดี

- ความท้าทายอันดับหนึ่งคือ การปรับ “วิธีคิด (Mindset)” ของพนักงานให้มองเห็นโอกาสการพัฒนาในทุกกระบวนการ ไม่ใช่แค่ทำงานตามโจทย์ที่ตายตัว
- หลังยุคโควิด การเปลี่ยนแปลงไม่เพียง “รุนแรง” แต่ยัง “รวดเร็ว” ด้วย New Normal ได้กลายเป็น New Standard ที่องค์กรต้องปรับตัวให้ทัน
- การพัฒนาและบริหารคนเป็นเรื่องสำคัญ เพราะคนคือต้นทุน เช่นเดียวกับ วัตถุดิบ เราจึงต้องมีการ Upskill และ Reskill อย่างต่อเนื่อง รวมถึงปรับโครงสร้างให้เหมาะสมกับปริมาณงาน



คุณวิฑิต น้อยสุวรรณ

- ความท้าทายแบ่งเป็นภายในและภายนอก โดยภายใน คือ การสร้าง Mindset ของพนักงานให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ขณะที่ภายนอก คือ การรักษาความเป็นผู้นำ ซึ่งแม้คุณภาพจะเป็นสิ่งที่เรายึดถือ แต่ก็ต้องบริหารต้นทุนให้แข่งขันได้ และในขณะเดียวกันก็ต้องคิดค้น SKU ใหม่ ๆ ตามแนวทางที่คุณตื้อเน้นย้ำ เพื่อสร้างความยั่งยืนให้กับธุรกิจในระยะยาว

คุณอุกฤษณ์ อัตโชติ

- ความท้าทายคือการตามเทรนด์ของผู้บริโภค โดยเฉพาะ Gen Z ที่ดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง ตลอดจนการสร้างนวัตกรรมเพื่อทดลองผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ โดยการนำวัตถุดิบทางการเกษตรในประเทศ อาทิ เสาวรส ใบเตย น้ำผึ้ง ดอกลำไย หรือการนำวัตถุดิบที่เป็นกระแสอย่าง “ช็อกโกแลตดูไบ” มาผสมกับเบียร์

คุณสรสิทธิ์ จิตวัฒนกุล

- ญุณแจสำคัญคือการทำให้พนักงานพร้อมที่จะ “Relearn” (เรียนรู้สิ่งใหม่) และ “Unlearn” (ยอมละทิ้งความรู้หรือวิธีปฏิบัติเก่าๆ ที่อาจใช้ไม่ได้ผลอีกต่อไป) ดังเช่น กระบวนการทำ Cleaning ที่ต้อง Unlearn วิธีเก่า และ Relearn วิธีใหม่เมื่อมีเทคโนโลยีเข้ามา เพื่อให้ได้คุณภาพตามที่ต้องการ

ปรัชญาเบื้องหลัง “คุณภาพ” และ “การบริหารจัดการต้นทุน”

คุณปิติ ภิรมย์ภักดี

- ปรัชญาของการบริหารจัดการต้นทุน คือ “ลดบางอย่าง เพื่อเพิ่มบางอย่าง” ที่สามารถยกระดับคุณภาพผลิตภัณฑ์ พร้อมทั้งประสิทธิภาพด้านการผลิตให้ดียิ่งขึ้น คุณภาพคือเป้าหมายสูงสุด (Top Priority) ของเรา
- กรอบการทำงานของโรงงานตั้งอยู่บน 5 เสาหลัก (5 Pillars) ได้แก่ 1. คุณภาพ (Quality) 2. ประสิทธิภาพ (Efficiency) 3. ต้นทุน (Cost) 4. คน (People) และ 5. ESG

คุณสริกซ์ จิตวัฒนกุล

คุณวิคิต น้อยสุวรรณ

- คุณภาพคือ DNA ของสิ่งมีชีวิต ซึ่งมีการควบคุมผ่าน 3 แกนหลัก ได้แก่

1. ระบบ: มีหน่วยงาน QA และ QC ที่ตรวจสอบคุณภาพในทุกขั้นตอน โดยมีการวิเคราะห์มากกว่า 4,000 พารามิเตอร์ต่อวัน ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ เคมี จุลชีววิทยา และ Sensory Test

2. เทคโนโลยี: ใช้โปรแกรมควบคุมอัตโนมัติ “Braumat” ในโรงเบียร์ทั้ง 3 แห่ง เพื่อความแม่นยำและสม่ำเสมอ

3. คน: เป็นผู้ใช้ระบบและเทคโนโลยีทั้งหมด คุณภาพของคนจึงเป็นปัจจัยชี้ขาด

- โรงงานผลิตน้ำดื่มของเราได้รับการรับรองมาตรฐานสากลที่ท้าทาย เช่น SMETA ซึ่งตรวจสอบเรื่องสิทธิมนุษยชนและจริยธรรมทางธุรกิจ เพื่อส่งออกไปยัง Walmart และ Sam’s Club ในต่างประเทศ

คุณอุษณีย์ อัตโยติ

- คุณภาพในมุมมองของ Brewmaster คือ “ศาสตร์ ศิลป์ และความสม่ำเสมอ”

1. ศาสตร์ (Science): คือข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ การวิเคราะห์ค่าต่างๆ ที่ต้องแม่นยำตามสเปค

2. ศิลป์ (Art): คือศิลปะในการคัดเลือกวัตถุดิบทางการเกษตรที่ดีที่สุด และการปรับกระบวนการเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของวัตถุดิบในแต่ละปี

3. ความสม่ำเสมอ (Consistency): คือการที่ทีม Brewmaster ต้องทำการ Sensory Test เพื่อให้มั่นใจว่าเบียร์ทุกล็อตมีรสชาติและคุณภาพตามมาตรฐานของบุญรอดฯ

แนวทางการพัฒนา “คน” และคำแนะนำที่มอบให้แก่พนักงาน

คุณปิติ ภิรมย์ภักดี

- AI และหุ่นยนต์ไม่ได้เข้ามาเพื่อทดแทนพนักงาน แต่หน้าที่ของพนักงานคือ “ต้องเรียนรู้ที่จะใช้มัน”

- เรามีการปฏิรูประบบประเมินผล (KPI) แบบใหม่ที่สร้างแรงจูงใจให้พนักงานได้พัฒนาทักษะตนเอง จากระบบ “ตัดคะแนน” มาเป็นการเปิด Room for Improvement ให้รางวัลกับคนที่ทำได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับหลักการ “ทำมากได้มาก ทำน้อยได้น้อย”

- อยากให้ทุกคนอย่าหยุดที่จะเรียนรู้ เพราะการเรียนรู้ตลอดชีวิตคือหนทางที่จะทำให้เราพัฒนาและโดดเด่นเหนือตลาดแรงงาน

คุณภูริศ ภิรมย์ภักดี

- ปรัชญาการรับมือกับความยากลำบาก

1. เริ่มจากสิ่งเล็กๆ: “แก้ปัญหาจากจุดเล็กๆ ก่อน ทำจุดเล็กๆ ให้มันดีขึ้นทุกวันจนเกิดเป็นนิสัย” เพราะการสร้างฐานที่แข็งแกร่งจากสิ่งเล็กๆ จะทำให้องค์กรมั่นคง

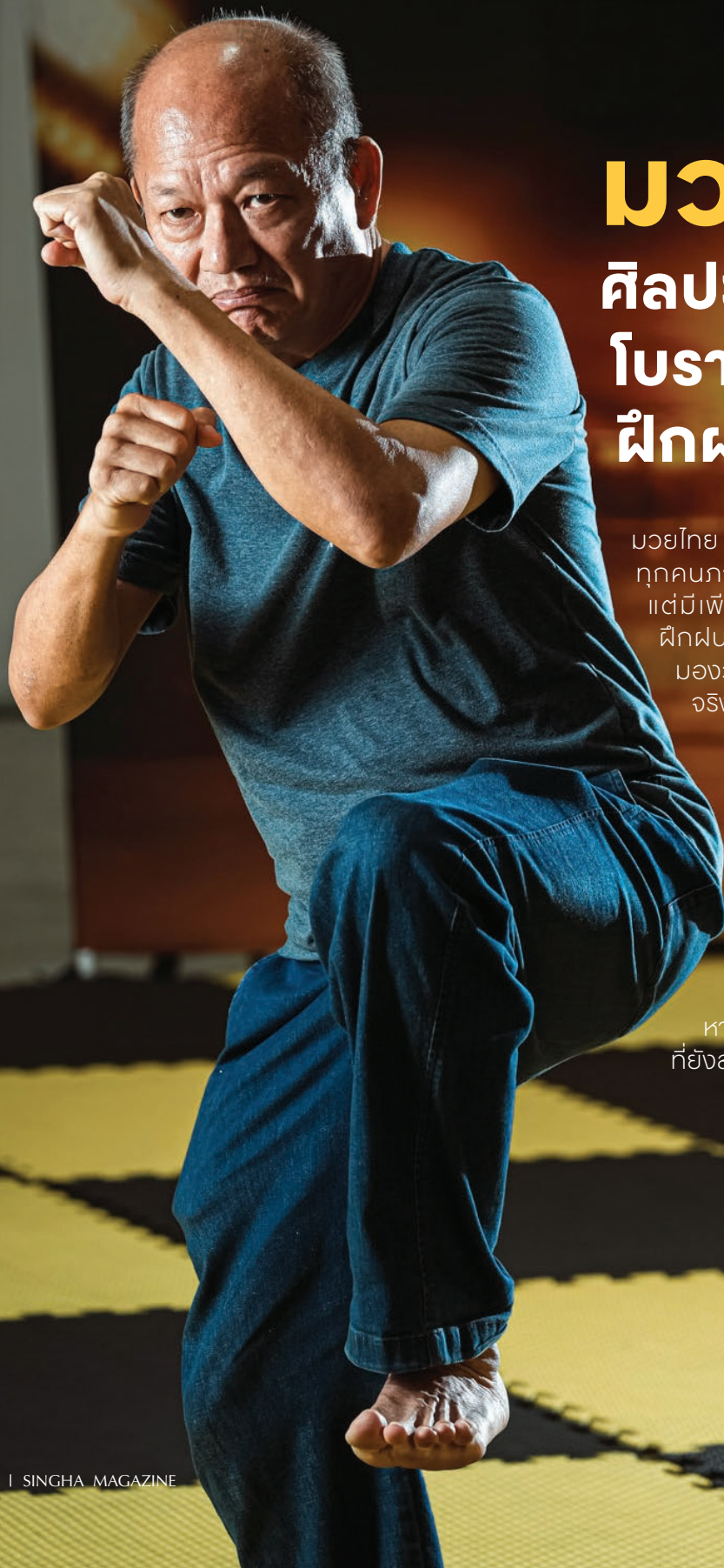
2. จัดการพลังงานลบ: เมื่อเจอปัญหา ต้องรู้จักปล่อยวาง และกำจัด “ทริส” ออกไปให้ได้ พยายามอยู่กับคนที่มีพลังบวก (Positive Energy) เพื่อสร้าง Growth Mindset

- อย่ามองว่า AI เป็นเรื่องไกลตัว ถึงเวลาแล้วที่พนักงานควรจะทำความรู้จักและใช้ AI เป็นเครื่องมือในการเพิ่มพูนความรู้และทักษะในการทำงาน

- ผมอยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพและสร้างความสมดุลให้ชีวิตตัวเอง Work Smart ไม่ใช่ Work Hard

**ทุกคนมีความสำคัญที่ทำให้องค์กร
อยู่มาถึงทุกวันนี้ บริษัทฯ เป็นของทุกคน
ไม่ใช่ของผมนคนเดียว ■**





มวยไชยา

ศิลปะมวยไทย โบราณที่ทุกคน ฝึกฝนได้

มวยไทย ศิลปะการต่อสู้ของไทยที่คนไทยทุกคนภาคภูมิใจและมีชื่อเสียงไปทั่วโลก แต่มีเพียงคนไทยส่วนน้อยที่มีโอกาสฝึกฝนกีฬาชนิดนี้ เพราะมวยมักจะถูกมองว่าเป็นกีฬาสำหรับนักมวยเท่านั้นจริงๆ แล้ว มวยไทยมีหลายสาย

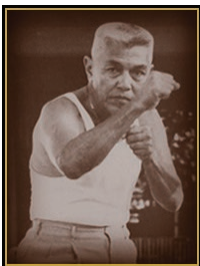
“มวยไชยา” ก็เป็นศาสตร์มวยไทยสายหนึ่งที่สืบทอดกันมาหลายศตวรรษ และเป็นมวยที่ทุกคนสามารถฝึกทักษะพื้นฐานโดยเริ่มต้นจากศูนย์ได้ นอกจากช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ยังได้ศิลปะป้องกันตัวที่นำไปใช้ได้จริงอีกด้วย ทุกวันนี้ มวยไชยาหาเรียนได้ค่อนข้างยาก ครูมวยไชยาที่ยังส่งต่อวิชานั้นมีอยู่น้อยราย



“ครูเล็ก” กฤดากร สุดประเสริฐ
ร่ำเรียนมวยไชยาสายดั้งเดิมมาจาก
ปรมาจารย์เขตร ศรียาภัย
และ ครูทองหล่อ ยาและ

ชวนมารู้จัก “มวยไชยา” ให้มากขึ้น

มวยไชยา จัดเป็นมวยภาคใต้ โดยเริ่มจาก “พ่อท่านมา” ทหารเอกจากพระนครในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น ท่านได้ย้ายมาอุปสมบททางใต้ที่วัดทุ่งจับช้าง ต.พุมเรียง อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี และถ่ายทอดศิลปะการต่อสู้ให้ประชาชนในพื้นที่ หนึ่งในลูกศิษย์ของท่าน คือ “พระยาวชิรสัตยารักษ์” (ข้า ศรียาภัย) ซึ่งเป็นเจ้าเมืองไชยาขณะนั้น ทำให้มวยไทยสายพ่อท่านมาเรียกขานกันว่า “มวยไชยา”



ปรมาจารย์เขตร ศรียาภัย
ผู้สืบทอดวิชาจาก
พระยาวชิรสัตยารักษ์

พระยาวชิรสัตยารักษ์ ได้ถ่ายทอดวิชาสู่ลูกหลานของท่าน ผู้ที่มีชื่อเสียงมาก ได้แก่ นายเขตร ศรียาภัย ซึ่งร่ำเรียนวิชาจากครูมวยรวมทั้งสิ้น 13 บรมครู ทำให้นายเขตรได้รับขนานนามว่า ปรมาจารย์เขตร ศรียาภัย สืบทอดตำรับมวยไชยาจากพ่อท่านมา และมีการปรับวิชาให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน

“ครูเล็ก” กฤดากร สุดประเสริฐ ร่ำเรียนมวยไชยาสายดั้งเดิมมาจากปรมาจารย์เขตร ศรียาภัย และครูทองหล่อ ยาและ ซึ่งครูทองหล่อก็เป็นศิษย์ของปรมาจารย์เขตรเช่นกัน ครูเล็กสั่งสมวิชามวยมากกว่า 20 ปี แต่ครูเล่าว่าจริงๆ แล้วไม่ได้คิดเป็นครูมวย เพราะครูเกิดมา

ในตระกูลช่างเขียนและเป็นช่างศิลป์ แม้รู้วิชามวย ครูเล็กยังคงทำงานเป็นช่างเขียนรูปและเปิด “บ้านช่างไทย” ที่ย่านเอกมัยตอนอายุ 39 ปี

“จุดเปลี่ยนที่ทำให้ผมเป็นครูมวย เริ่มต้นมาจากการที่ผมเขียนรูปมวยด้วยสีน้ำ แล้วมีคนที่ทำรายการทีวีเข้ามาถามว่า ผมรู้จักท่ามวยได้ยังไง ไปถามนักมวยมาหรือ ผมจึงเล่าให้ฟังว่าผมเรียนมวยไชยามาจากบรมครูมวยโดยตรง จะมีท่ามวยแบบนี้ๆ เขาเลยขอมายถ่ายทำรายการทีวี พอรายการออกอากาศไปมีคนมาขอเรียนกันใหญ่ จนถึงตอนนี้ก็มีคนมาเรียนตลอด เริ่มต้นจากรายการนั้นเลยครับ”



“หมัดหนักโคราช จลาลพบุรี ท่าดีไชยา ไวกว่าท่าเสา”

เป็นฉายาของมวยไทยโบราณสี่ภาค
แสดงเอกลักษณ์ของมวยไทยแท้ๆ ตามแต่ละเมือง

DID
YOU
KNOW?

มวยโคราช

เป็นมวยที่ใช้ในการต่อสู้
เพื่อรับมือข้าศึก
เน้นหมัดหนักและ
ความแข็งแรง

มวยลพบุรี

มีท่วงท่าที่ฉลาด ว่องไว
เลียนแบบสัตว์อย่างลิง
และช้าง มีเขี้ยวเข็ญ
ในการหลอกล่อ

มวยไชยา

ใช้เทคนิคการป้องกันตัว
แบบ ป้อง-ปิด-ปิด-ปิด
รับมือคู่ต่อสู้

มวยท่าเสา

มวยประจำภาคเหนือ
เน้นการเตะและถีบ
ที่รวดเร็ว
และเด็ดขาด



จุดเด่นมวยไชยา “ป้องกันตัวให้ เหมือนหนามทุเรียน”

มวยไชยาไม่ใช่มวยรุกหรือมวยรับ
ทั้งสิ้น เพราะไม่ใช่นเน้นการรุกหรือเน้น
ตั้งรับอย่างเดียว แต่เป็นการป้องกันแบบ
ตอบโต้ กล่าวคือ “ป้องกันตัวในแบบที่
ทำให้คู่ต่อสู้เจ็บด้วย” ไม่ใช่ป้องกันแบบ
หลบหลีกหรือถอยมือคู่ต่อสู้ถอยออกเฉยๆ

การจดมวยของมวยไชยาจึงเน้นการ
ป้องกันตัวแบบ “ปิด ตัด สับ” เช่น ต่อยมา
ให้สับ เตะมาเอาศอกรับ เพื่อให้คู่ต่อสู้เจ็บ
พอเจ็บคู่ต่อสู้ก็เสียกำลัง เท่ากับเป็นการ
ป้องกันตัวพร้อมทำลายอาวุธคู่ต่อสู้ไป
ในตัว ดังนั้น ผู้ฝึกฝนมวยไชยาจะเน้น
ทำตนให้เหมือน “หนามทุเรียน” นั่นคือ
ใช้ร่างกายให้เป็นเครื่องป้องกันที่มีความ
แหลมคม ไม่ว่าจะหัว เท้า หมัด เข่า ศอก

“เรื่องท่าจับคอ ดีเท่า มวยไชยาไม่มี
สอนนะครับ เราจะสอนด้วยการปิดป้อง
และให้รู้เทคนิคว่า เขาโจมตีมาแล้วเราจะ
ป้องกันตัวอย่างไรเพื่อให้เขาเจ็บเหมือน
ตะโดนลูกทุเรียน เป็นมวยที่ใช้สมอง และ
เป็นทักษะที่คนอายุเยอะหรือคนแรงน้อย
ต่อใครไม่ไหวสามารถนำไปป้องกันตัวได้
นับเป็นความฉลาดของคนโบราณที่คิดค้น
มวยไชยานะครับ”

มวยที่ทุกคนฝึกฝนได้

ด้วยจุดเด่นที่ไม่เน้นใช้แรงหรือใช้
กำลังในการโจมตีคู่ต่อสู้ ครูเล็กการันตีว่า
ทุกคนสามารถฝึกมวยไชยาได้ ตั้งแต่อายุ
10 ขวบ ไปจนถึงคนวัยเกษียณ อย่างน้อย
การฝึกพื้นฐานย่อมได้ในเรื่องของ
การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง

บรรยากาศการเรียนการสอน
มวยไชยาของพนักงานบุญรอดฯ
ณ Singha Sports Club
บุญรอดฯ สามเสน



“ไม่ต้องกลัวว่าจะเรียนไม่ได้ครับ เรียนได้ทุกคน ไม่จำเป็นว่าต้องแข็งแรงมาจากไหน เดี่ยวเรียนแล้วจะแข็งแรงเอง ยิ่งถ้าเป็นคนขี้กลัวหรือใจไม่ถึง มาเรียนได้ยิ่งดี เพราะเราจะรู้วิธีป้องกันตัว พอได้เรียนแล้ววิชามันจะติดตัวเราไปตลอด อย่างผมอายุขนาดนี้ไปต่อยกับใครไม่ไหวแล้ว แต่ถ้าใครต่อยมาผมก็เอาศอกกดครับ แบบนี้ผมว่าผมเอาตัวรอดได้”

ในอนาคต ครูเล็กเองก็ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับมวยไชยา แต่ตอนนี้ครูเล็กจะทำหน้าที่สอนลูกศิษย์ทุกคนที่มีความตั้งใจอย่างเต็มที่ และหวังว่า วันหนึ่งมวยไชยา จะได้รับการบรรจุเป็นหลักสูตรเพื่อให้นักมวยไทยรู้ศาสตร์การป้องกันที่ใช้ถูกในเวลาเดียวกัน และเพื่อให้ทุกคนได้ศึกษาศาสตร์การป้องกันตัวอย่างจริงจังด้วย

“คุณพาย” สุนิษฐ์ สก๊อต ฝึกฝนมวยไชยากับครูเล็กมานาน 20 ปีแล้ว ก่อนที่จะรู้จักกับมวยไชยา คุณพายได้ลองฝึกศิลปะการต่อสู้อื่นๆ มาแล้วหลากหลายตั้งแต่มวยไทย ว่ายน้ำ ไม่ว่าจะเป็นยูโด เทควันโด คาราเต้ มวยไทยสายอื่นๆ แต่สุดท้ายก็ได้เลือกมาฝึกฝนมวยไชยาเต็มตัว ด้วยความชื่นชอบจนเชิบทีที่ว่า “เน้นการป้องกันที่ใช้แรงให้น้อย แต่ทำให้คู่ต่อสู้ที่มาจากใจตีเจ็บได้มาก”

“ปกติศิลปะการต่อสู้อื่นๆ เวลาเราฝึกซ้อม เรานั่นเตะต่อย เน้นออกอาวุธซึ่งจะมีประโยชน์เมื่อเราไปแข่งขัน แต่ในสถานการณ์จริงเมื่อทุกคนเรียนชกเรียนโจมตีเวลาเจอกันก็จะเดินใส่กันเพื่อโจมตีกัน ไม่ได้เน้นป้องกันตัวเท่าไร แต่การเรียนมวยไชยาเราจะรู้วิธีป้องกันที่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามเจ็บและหยุดโจมตีเรา เปิดโอกาสให้เราหนีได้ ถือว่ามีประโยชน์ถ้าเจอคนเข้ามาทำร้ายเราจริงๆ และถ้าเป็นมวยไชยาแล้วก็จะรู้วิชาฟันดาบไปในตัวด้วย เพราะท่ามวยกับท่าดาบคล้ายๆ กันครับ”



คุณพาย สุนิษฐ์ สก๊อต
ฝึกฝนมวยไชยากับครูเล็ก
มานาน 20 ปี

คุณพายย้ำว่า ทุกวันนี้มวยไชยาหาเรียนได้ยากแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสายต้นตำรับที่ “ครูเล็ก” ได้สืบทอดวิชามา จึงอยากเชิญชวนให้พนักงานบุญรอดฯ มาฝึกฝนศิลปะมวยไทยโบราณสายนี้กันให้มาก เพราะโครงการ Singha Wellness จะนำหลักสูตรนี้มาเปิดสอนอยู่เรื่อยๆ ถือเป็นโอกาสที่ดี และยังเป็นการช่วยสืบสานมรดกมวยไชยา ที่สำคัญ หลักการและวิธีคิดของมวยไชยา พนักงานยังนำมาปรับใช้กับการทำงานได้อีกด้วย

“อย่างที่บอก คือ มวยไชยา มีเคล็ดลับตรงที่ การใช้แรงน้อยแต่ได้ผลลัพธ์มาก ก็เหมือนการทำงานนะครับ ที่จะทำให้ยังงี้ให้ใช้วิธีการที่สิ้นเปลืองน้อยที่สุด แต่ได้งานที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด แล้วยังมีเรื่องของวินัย สมาธิ การวางแผน รวมถึงแนวคิดด้านการมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน ถือว่าเอามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เยอะเลยครับ” ■

**“การเรียนมวยไชยา เราจะรู้วิธีป้องกัน
ที่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามเจ็บและหยุดโจมตีเรา
เปิดโอกาสให้เราหนีได้”**



Follow The Winner Innovation Toward Sustainability 2023

จาก “กากเบียร์” สู่เส้นทางนวัตกรรม
ที่สร้างมูลค่าใหม่ให้กับองค์กร

ทีม BSG+ ผู้ชนะจากการประกวด COP HACKATHON 2023 หนึ่งในโครงการที่โดดเด่นจนสร้างความสนใจแก่ผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน คือ “การยกระดับกากเบียร์” สิ่งที่เคยถูกมองว่าเป็นเพียงของเสียในกระบวนการผลิต ให้กลับมามีคุณค่า จนกลายมาเป็น New Business ที่สร้างรายได้ใหม่ให้กับบริษัท



บทสัมภาษณ์

คุณวรรณิ์ บุญดิล
กรรมการผู้จัดการ บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด

จุดเริ่มต้น และ การมองเห็นศักยภาพ

“จริงๆ เรื่องของการปรับวิธีคิดจากของเสียให้เป็นสิ่งที่มีมูลค่าเริ่มมาตั้งแต่ สมัยคุณโรจน์ฤทธิ์ เทพาคำ ต่อเนื่องมาจนถึงคุณปิติ ภิรมย์ภักดี ตอนทีมเสนอไอเดียครั้งแรก สิ่งที่ทำให้ผู้บริหารตัดสินใจสนับสนุน คือ ความกล้าที่จะมองสิ่งไร้ค่าในมุมใหม่” พี่อ้น MD บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด เล่าว่า “กากเบียร์ที่เราเคยมองว่าเป็นของเสีย ต้องกำจัด ถูกนำมาคิดต่อว่าจะทำให้มีมูลค่าเพิ่มได้อย่างไร แม้จะยังไม่สมบูรณ์ แต่ก็เห็นแว่วว่าไปต่อได้”



จากไอเดียสู่การสนับสนุนจริง

หลังจากคว่ำรางวัลชนะเลิศ สิ่งสำคัญไม่ใช่เพียงเงินรางวัล แต่คือการทำให้โครงการเดินต่อจริง พี่สอนอธิบายว่า “บทบาทของผู้บริหารคือการเชื่อมโยงไอเดียกับระบบงานในองค์กร ไม่ใช่ปล่อยให้มันเป็นแค่ prototype บนกระดาษ แต่ต้องต่อยอดให้สอดคล้องกับ KPI, Action Plan และทิศทางบริษัท เพื่อให้โครงการอยู่ได้จริงในเชิงธุรกิจ”

การจัดการอุปสรรค & ความท้าทาย

ในช่วงที่ผ่านมา บริษัทเปิดเวทีให้พนักงานนำเสนอโปรเจกต์อยู่แล้ว แต่ทั้งหมดต้องเชื่อมโยงกับ Action Plan ของโรงงาน และต้องสอดคล้องกับ KPI และทิศทางของบริษัท ไม่ใช่นวัตกรรมเพื่อสตาร์ทอัพแบบอิสระ แต่เป็น Innovation ภายใต้กรอบองค์กร แม้จะเปิดโอกาสให้คิดสร้างสรรค์ (Free Style) แต่ในโรงงานไม่สามารถ “อิสระ 100%” ได้ เพราะยังมีกรอบเรื่องคุณภาพ (Quality) ความปลอดภัย (Safety) และต้นทุน (Cost) ที่ต้องควบคุม ถ้าทุ่มไปที่ความคิดสร้างสรรค์มากเกินไป ก็อาจจะเลยสิ่งสำคัญเหล่านี้ ดังนั้นทุกคนต้องบาลานซ์ระหว่างการคิดนวัตกรรมกับการรักษามาตรฐาน

มุมมองเชิงกลยุทธ์ & ผลลัพธ์

เมื่อมองในภาพใหญ่ การสนับสนุนโครงการนี้สอดคล้องกับกลยุทธ์ของบริษัทที่ต้องการยืนอยู่บน 3 ขาหลัก คือ การผลิต การตลาด และการเงิน “ถ้าเรามองการเงินอย่างเดียวอาจพลาดสัญญาณป่วยจากสายการผลิต” การสร้างนวัตกรรมจากกากเปียกไม่เพียงช่วยลดต้นทุนและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่ยังเพิ่มโอกาสสร้างรายได้ใหม่ ซึ่งถือเป็นผลบวกทั้งต่อองค์กรและต่อสังคม”

แรงบันดาลใจ & สิ่งที่ยากผาก

การเปิดเวทีให้น้องๆ พนักงานหรือทีมวิจัยเสนอไอเดีย แม้บางครั้งจะยังไม่สมบูรณ์ หรืออาจล้มเหลว ก็ถือเป็น “โอกาส” ไม่ใช่ “ความผิดพลาด” เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้นของ Innovation ที่ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก

และสำหรับพนักงานที่ยังลังเลจะเสนอความคิด พี่สอนทิ้งท้ายว่า “อย่ากลัวว่าความคิดของคุณจะไม่สมบูรณ์ เพราะนวัตกรรมทุกอย่างเกิดจากการลองผิดลองถูก สิ่งที่บริษัทมองหาไม่ใช่ไอเดียที่เพอร์เฟกต์ตั้งแต่แรก แต่คือความกล้าที่จะเริ่มต้น และการทำงานในโรงงานไม่ใช่แค่เรื่องการผลิต แต่ต้องมองไปถึงมาตรฐานต่างๆ เช่น ISOที่กำลังเข้ามามีบทบาท เพื่อให้ทุกอย่างเชื่อมโยงกับอนาคตขององค์กรได้อย่างมั่นคง





จากไอเดียเล็ก ๆ สู่นวัตกรรม สตาร์ทอัพ: เรื่องราวการเดินทาง ของทีม BSG+

เรื่องราวทั้งหมดเริ่มต้นจากการที่ทีม BSG+ เข้าร่วมและชนะการประกวดโครงการ COP HACKATHON - Innovation Toward Sustainability 2023 Innovation ภายในองค์กร จุดประสงค์ของงานนี้คือการเปิดโอกาสให้พนักงานได้เสนอแนวคิดใหม่ๆ ที่ช่วยแก้ปัญหาจริงภายใต้แนวคิดของการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ทีม BSG+ มองเห็นว่ามี “กากเบียร์” ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการผลิตเบียร์จำนวนมากในโรงงาน ถูกทิ้งไปโดยแทบไม่มีการใช้ประโยชน์ ทั้งที่ในความเป็นจริงกากเบียร์อุดมไปด้วยโปรตีนและใยอาหารที่มีคุณค่า หากนำมาต่อยอดอย่างเหมาะสมกากเบียร์อาจกลายเป็น “วัตถุดิบอาหารสัตว์” ที่ช่วยลดต้นทุนให้เกษตรกรได้

ทำไมต้องกากเบียร์?

เหตุผลที่ทีมเลือกใช้กากเบียร์ก็เพราะเห็นโอกาสจากสิ่งที่คนมองข้าม

- ปริมาณมาก: ผลิตทุกวันจากโรงงานเบียร์
- คุณค่าทางอาหารสูง: โปรตีนและใยอาหารมากพอใช้เป็นวัตถุดิบเลี้ยงสัตว์
- ต้นทุนต่ำ: หากเปรียบเทียบกับกากถั่วเหลืองที่ต้องนำเข้า

เป้าหมายแรกของทีม คือ ทดสอบว่ากากเบียร์สามารถนำมาปรับปรุงเป็นอาหารสัตว์ได้จริงหรือไม่ และช่วยแก้ปัญหาต้นทุนของเกษตรกรได้หรือไม่

ความชื้นในกากข้าวบอลลต์มีผลต่อคุณค่าทางโภชนาการทางอาหาร จึงจำเป็นต้องมีการทดสอบถึงแบบเปียกและแบบแห้ง



บทสัมภาษณ์

สมาชิกในทีมผู้ร่วมพัฒนาและสร้างสรรค์ธุรกิจ BSG+ จากไอเดียเล็กๆ สู่นวัตกรรมสตาร์ทอัพ ผลิตอาหารสัตว์จาก “กากเบียร์”

1. คุณพีรณัฐ เศรษฐวิจิตร (จีน)
2. คุณสุพรรณ จันทรสอง (ปอนด์)
3. คุณสมใจ มะกง (หงษ์)
4. คุณพัชรา ดิลกวัฒนวัฒน์ (หยก)
5. คุณจารุณานต์ เตมียกุล (เนย)
6. คุณกฤตธี กาญจโนภาส (ซี)
7. คุณอรรถพร รุสรีตนารมย์ (เชลล์)

กระบวนการหมักกากข้าวมอลต์เป็นหัวเชื้อสำคัญของโครงการในการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับกลุ่มสัตว์เคี้ยวเอื้อง



ความท้าทายจากโครงการที่ได้รับรางวัลชนะเลิศสู่การลงมือทำธุรกิจจริง

- การเปลี่ยนจาก “โครงการทดลอง” สู่ “สตาร์ทอัพจริง” เติบโตด้วยความท้าทาย
- ทีมไม่ได้มีความรู้ด้านอาหารสัตว์โดยตรง ต้องอาศัยการเรียนรู้และที่ปรึกษาภายนอก
- การผลิตจริงต้องจัดการเรื่องมาตรฐาน ความสม่ำเสมอ และการเก็บรักษา
- ตลาดยังมีความท้าทาย เพราะเกษตรกรคุ้นชินกับกากถั่วเหลือง ต้องสร้างความเชื่อมั่นด้วยผลวิจัยและการสื่อสารที่ชัดเจน

หลังจากโครงการได้รับการคัดเลือกและชนะรางวัล ทีมเดินทางท่องเที่ยว โดยร่วมมือกับนักวิจัยและอาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อทำการทดลองอย่างเป็นระบบ ทั้งในด้านโภชนาการสัตว์ ประสิทธิภาพ และความปลอดภัย โดยในช่วงแรกได้ลองฉีดลงถูก ทดสอบสมมติฐาน ตั้งแต่พัฒนาเป็นอาหารสัตว์ปีก อาหารสัตว์เลี้ยง จนมาลงตัวที่อาหารโคขุน การทดลองในฟาร์มจริงพิสูจน์ว่ากากเบียร์สามารถทดแทนกากถั่วเหลืองบางส่วน โดยยังคงคุณภาพเนื้อและน้ำมัน ขณะเดียวกันยังช่วยลดต้นทุนให้เกษตรกร นี่คือนาทีที่ทำให้ทีมมั่นใจว่าโครงการนี้มีศักยภาพเชิงพาณิชย์ ซึ่งตอนนี้ได้ spin off ออกมาเป็น บริษัท บีเอสจีฟู้ด จำกัด เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

สิ่งที่ได้เรียนรู้

แม้จะเจออุปสรรค แต่สิ่งที่ทีมได้รับกลับมามีคุณค่าอย่างยิ่ง: การมองเห็นคุณค่าใหม่ในสิ่งเหลือใช้ - กากเบียร์จากของไร้ค่ากลายเป็นวัตถุดิบที่มีมูลค่าเพิ่ม

พลังของการทำงานข้ามสายงาน - นักวิจัย เกษตรกร และทีมภายในบริษัท ต่างร่วมมือกันสร้างสิ่งใหม่

การเปลี่ยนมุมมองจากไอเดียสู่ธุรกิจ - ไม่ใช่แค่ความคิดสร้างสรรค์ แต่ต้องคำนึงถึงตลาด ลูกค้า และความยั่งยืน

ความไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ในทุกครั้งที่ล้ม ผลไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง แต่ทุกครั้งทีล้มจะพยายามมองหาแนวทางใหม่ๆ และการที่ทางผู้บริหารให้เวลาในการพัฒนาโปรเจกต์จนสำเร็จ

จากเวที Innovation ภายในองค์กร ก้าวเล็กๆ ของทีม BSG+ ได้เติบโตเป็นสตาร์ทอัพที่มีศักยภาพจริงในตลาด เรื่องนี้สะท้อนว่า นวัตกรรมไม่ได้เริ่มจากอะไรใหญ่โตเสมอไป บางครั้งมันเริ่มจากการตั้งคำถามง่ายๆ ว่า “ของเหลือชิ้นนี้...เราจะเปลี่ยนให้มีคุณค่าได้อย่างไร?” ■



“คุณเครียดแค่ไหน” เช็คใจตัวเอง

Mental Health: เรื่องสุขภาพใจ ใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

ปัญหาการเจ็บป่วยทางใจ ไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า โรคเครียด โรควิตกกังวล เป็นอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ ที่พบได้ทั่วไปในวัยทำงานปัจจุบัน มักทับซ้อนกับภาวะนอนไม่หลับ ภาวะหมดไฟ และความเจ็บป่วยทางกายอื่นๆ ที่ตามมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตจริง ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว และการทำงาน

TOP 5 ปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อย ในกลุ่มวัยทำงาน

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต และศูนย์สุขภาพใจ โรงพยาบาลวิมุต



1

ภาวะเครียดสะสม

2

ภาวะหมดไฟในการทำงาน
Burnout Syndrome

3

ภาวะความพึงพอใจในตนเองต่ำ
Low self-esteem

4

โรคซึมเศร้า

5

กลุ่มโรควิตกกังวลและแพนิค

อาการเจ็บป่วยทางใจเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัว ทุกคนมีโอกาสเป็นได้ ไม่ต่างจากการเป็นหวัด เป็นไข้ ไขมันแบบที่เราป่วยทางกาย แต่บ่อยครั้งกลับถูกละเลยจนเรื้อรัง และอาจส่งผลถึงชีวิตได้ในกรณีที่มีอาการรุนแรง ขณะที่ในความเป็นจริงแล้ว อาการเหล่านี้ถ้ารู้เร็ว รักษาได้เร็ว และต่อเนื่อง จะสามารถกลับเป็นปกติได้



เช็กข้อมูลกันก่อน

หลายครั้งปัญหาสุขภาพจิตถูกกลบเกลื่อนทำให้ผู้มีความเสี่ยงเข้าไม่ถึงการรักษาหรือความช่วยเหลือได้ทันต่อเวลาที่ เพราะอคติและความเข้าใจผิดๆ ในสังคม

ไม่กล้าไปพบแพทย์ กลัวว่าถ้าโดนวินิจฉัยว่าเป็นโรคไปแล้วจะถูกสังคมตราหน้าว่าผิดปกติ

ความจริงแล้ว... อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่แปลกไปจากปกติเป็นผลจากอาการของโรค ซึ่งรักษาให้หายได้ เมื่อมีอาการป่วยเกิดขึ้นแล้ว การพบแพทย์ คือก้าวแรกของการปรับตัวกลับสู่ความ สามารถปกติที่เคยเป็น

ปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้นในใจตัวเอง เพราะฉะนั้นเป็นเองก็หายเองได้

ความจริงแล้ว... หายเองได้จริง แต่เฉพาะภาวะชั่วคราวที่ไม่รุนแรง หากรุนแรงหรือสะสมเป็นระยะเวลานาน ยังคงต้องได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

กลัวว่าจะมีค่าใช้จ่ายสูง

ความจริงแล้ว... ปัจจุบันสิทธิการรักษาพื้นฐานในประเทศไทยส่วนใหญ่ครอบคลุมการรักษาโรคสำคัญๆ แต่คว้นิดแพทย์อาจจะต้องรอนาน ยิ่งพบแพทย์ตั้งแต่เนิ่นๆ ยิ่งดี

เมื่อไหร่ที่เราขอความช่วยเหลือ?

เราทุกคนสามารถเข้ารับการ รักษาทางจิตใจเมื่อใดก็ตามที่เกิดอาการวิตกกังวล มีความเครียด หรือ ซึมเศร้า รวมทั้งอาการนอนไม่หลับ และพฤติกรรมอื่นๆ ที่เปลี่ยนไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน จิตแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยอาการให้กับเราและเลือกวิธีการรักษาหรือบำบัดที่เหมาะสมให้กับเราเอง

แต่ในความเป็นจริง การไปพบจิตแพทย์อาจยังเป็นทั้ง “เรื่องใหม่” และ “เรื่องใหญ่” สำหรับหลายๆ คน เราสามารถทำแบบทดสอบคัดกรองด้วยตนเองในเบื้องต้น ฟรี ด้วยแบบทดสอบตรวจเช็คสุขภาพใจ จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบทดสอบนี้จะช่วยประเมินความเครียดและความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเครียด โรคซึมเศร้า รวมไปถึงความเสี่ยงอื่นๆ ด้วย

แบบทดสอบเช็คสุขภาพใจ
จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



<https://dmh.go.th/test>



เมื่อมีความเสี่ยงจะต้องทำอะไร?

ถ้าพบว่าตนเองมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า (รวมทั้งโรคเครียด โรควิตกกังวล และภาวะเสี่ยงอื่นๆ ด้วย) ยังไม่ต้องตกใจ! เมื่อทำแบบทดสอบจบแล้ว ระบบจะพาไปยังเว็บไซต์โครงการที่เหมาะสมต่อการดูแลจิตใจของเราตามผลการทดสอบที่เราได้ เพื่อให้เราได้รับความเข้าใจของตัวเองอย่างถูกวิธีในเบื้องต้น ตลอดจนให้คำแนะนำในการเข้าพบแพทย์ต่อไปในกรณีที่มีความเสี่ยงสูงถึงเกณฑ์ที่ควรเข้ารับการรักษา

ในด้านการทำงาน ควรแจ้งหัวหน้างาน รวมถึง HR ในหน่วยงานของท่าน เพื่อแจ้งความตั้งใจที่จะรักษา เตรียมการรับสภาพแวดล้อมในที่ทำงานรวมทั้งวางแผนปรับการทำงานร่วมกัน และอาจรวมถึงแจ้งเพื่อนร่วมงานที่คุณไว้วางใจด้วย

จะเข้ารับการรักษาได้ที่ไหนบ้าง?

ปัจจุบันสิทธิการรักษาพื้นฐานส่วนใหญ่ครอบคลุมรักษาโรคซึมเศร้าและโรคจิตเวชแล้ว รวมทั้งการรักษาโรคต่างๆ ที่มาพร้อมกับความเครียด อาทิ โรคกระเพาะ โรคความโลหิตสูง อาการปวดหัว ฯลฯ ก็ครอบคลุมเช่นกัน

สิทธิประกันสังคม	สิทธิบัตรทอง	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใช้สิทธิบัตรทองได้
สามารถเข้ารับการรักษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ณ โรงพยาบาลผู้สัญชาติเลือกไว้	หากแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าสามารถเข้ารับการรักษาได้ฟรี เข้าถึงยาได้ 8 รายการ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย	มีนักจิตวิทยาให้บริการในบางแห่ง และมีระบบส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลที่ใหญ่ขึ้น

ไม่ว่าจะรักษาด้วยสิทธิประเภทไหน ควรโทรศัพท์สอบถามโรงพยาบาลที่มีสิทธิการรักษาว่าในโรงพยาบาลมีแผนกหรือคลินิกจิตเวชหรือไม่ก่อนเดินทางไป และบางครั้งจิตแพทย์อาจต้องรอนาน ควรสอบถามถึงการให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยาของทางโรงพยาบาลไว้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งด้วย

นักจิตวิทยา ไม่ใช่จิตแพทย์ แต่เป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งทางด้านจิตวิทยาโดยตรง แม้จะไม่สามารถวินิจฉัยโรคหรือสั่งจ่ายยาได้ แต่สามารถประเมิน น้าบาด และพูดคุย โดยใช้แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจเป็นหลัก

การดูแลสุขภาพ (Wellness) แบบองค์รวม ช่วยได้

การเจ็บป่วยทางใจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งความเครียด ความวิตกกังวลสะสม เหตุไม่คาดฝัน ที่ส่งผลต่ออารมณ์ของเราอย่างรุนแรง หรือกระทั่ง สารเคมีในสมองที่ทำให้เราไม่สามารถรู้สึกมีความสุข ได้เหมือนเก่า ซึ่งปัจจัยเหล่านี้คาดการณ์ล่วงหน้าไม่ได้ แต่สิ่งหนึ่งที่สามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและช่วย บรรเทาภาระทางใจ คือ การมีสุขภาวะ (Wellness) ด้านอื่นๆ ที่แข็งแรง ที่จะช่วยให้เมื่อเกิดความเจ็บป่วย ทางใจขึ้นมา เราจะไม่ถูกซ้ำเติมด้วยความเจ็บป่วย ด้านอื่นๆ จนมากเกินไป รวมทั้งช่วยลดแรงกระแทก ทางอารมณ์หากเกิดเหตุที่ส่งผลต่อจิตใจด้วย

สุขภาพใจของเรามีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะ ทางกาย สุขภาวะทางการเงิน และสุขภาวะ ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ ในทางวิทยาศาสตร์ การทำงานผิดปกติของร่างกาย รวมทั้งความทุกข์

และความเจ็บปวดจากอาการ ป่วย ส่งผลต่อการแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมของเราโดยตรง ซึ่งหากอาการเจ็บป่วยนั้นเรื้อรัง ก็อาจกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้า ตามมา ในขณะที่ความเครียด ในจิตใจก็ส่งผลต่อฮอร์โมนซึ่ง ทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ ได้เช่นกัน

พร้อมกันนั้น การมีสังคมและการเงินที่ดี ก็ จะ นำมาสู่การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพกายและใจ ที่ดีเช่นกัน หรือในทางกลับกัน สุขภาพกายและใจ ที่ดีจะช่วยให้เรามีร่างกายที่แข็งแรงและโอเคเสียทีเดียว สำหรับทำงาน สามารถบริหารจัดการทรัพย์สินอย่าง เป็นระบบ รวมทั้งสังคมที่ดี เป็นสุข และปลอดภัย จะช่วยให้ทรัพย์สินและการเงินของเรามีความมั่นคง และยั่งยืน



SINGHA WELLNESS

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุน สุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีให้กับบุคลากรในเครือ ด้วยการจัดกิจกรรม สนับสนุนสุขภาพใจของพนักงาน อาทิ เวิร์กช็อป Stress Detox & Happiness Boost โดยนักจิตวิทยา และกิจกรรม Heal Jai Good Day Every Day ที่พา “พักผ่อน-พักผ่อน” มาบรรยายถึงการสร้างสมดุลในชีวิตการทำงาน รวมทั้ง กิจกรรม Singha Way Wellness Day ในปี พ.ศ. 2568 นี้ ที่มาในคอนเซ็ปต์ “เส้นทางสู่ชีวิตที่สมดุลทุกมิติ” เพื่อให้ความรู้แก่พนักงานถึงสุขภาวะที่สำคัญ ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน และสังคม

เพราะการตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง ช่วยให้เรามีโอกาสป้องกันก่อนจะต้องแก้ไข สามารถดูแลสุขภาพของตนเอง ในเบื้องต้น รู้สิทธิและใช้สิทธิของตนเองเพื่อรักษาตนให้แข็งแรง บุคลากร ที่มีสุขภาวะที่ดี นอกจากจะเป็นแรงขับเคลื่อนในการทำงานและเป็นแหล่ง กำเนิดไอเดียดีๆ ในองค์กรได้อย่างเต็มประสิทธิภาพแล้ว ยังสามารถเป็น เสาหลักของครอบครัว และเป็นสมาชิกของสังคมที่มีสุขภาพดี แข็งแรง ปลอดภัย พร้อมช่วยเหลือและสร้างสิ่งดีๆ ในสังคมต่อไปอย่างภาคภูมิใจ ตามแนวทางแบบ Singha Way ■



SINGHA
Cover Story



BG SPORTS

ช่องกีฬา คลื่นลูกใหม่ ล้าน Subscribe

นับตั้งแต่เหตุการณ์โรคระบาดจบลง
การเสพความบันเทิงผ่านสื่อออนไลน์
ได้กลายเป็นไลฟ์สไตล์ของคนทั่วโลก
แม้ทุกวันนี้เราไม่จำเป็นต้องรับชมความ
บันเทิงอยู่แต่ในบ้าน แต่พฤติกรรมการ
ดูหนัง ฟังเพลง ดูซีรีส์ หรือดูกีฬาผ่าน
สื่อออนไลน์ ก็เป็นสิ่งที่เราคุ้นเคยถึง
ขนาดว่าอินเทอร์เน็ตบนมือถือแอปพลิเคชัน
เริ่มเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ หลายคนแทบจะไม่
แตะโทรศัพท์แล้ว และผลพวงนั้นส่งมา
ถึงวงการฟุตบอลไทยด้วย



เมื่อปีที่ผ่านมา บริษัท บีจี สปอร์ตส์ จำกัด เจ้าของสโมสรฟุตบอล บีจี ปทุม ยูไนเต็ด (BGPU) ได้หันมาจับคอนเทนต์ออนไลน์อย่างจริงจัง โดยประกาศเปิดตัวช่อง “BG SPORTS” บนแอปพลิเคชัน YouTube เพื่อถ่ายทอดสดฟุตบอลและผลิตคอนเทนต์ด้านกีฬา

หากจะมองว่า คอนเทนต์กีฬาบนสื่อออนไลน์ไม่ใช่เรื่องใหม่ หลายสโมสรฟุตบอลต่างก็มีช่องบน YouTube เป็นของตัวเอง แต่ช่องน้องใหม่อย่าง BG SPORTS ที่เพิ่งประกาศเปิดตัวได้ไม่นาน และเรียกได้ว่าเป็น “YouTuber หน้าใหม่” กลับสร้างปรากฏการณ์ไปทั่ววงการสื่อกีฬา นั่นคือ

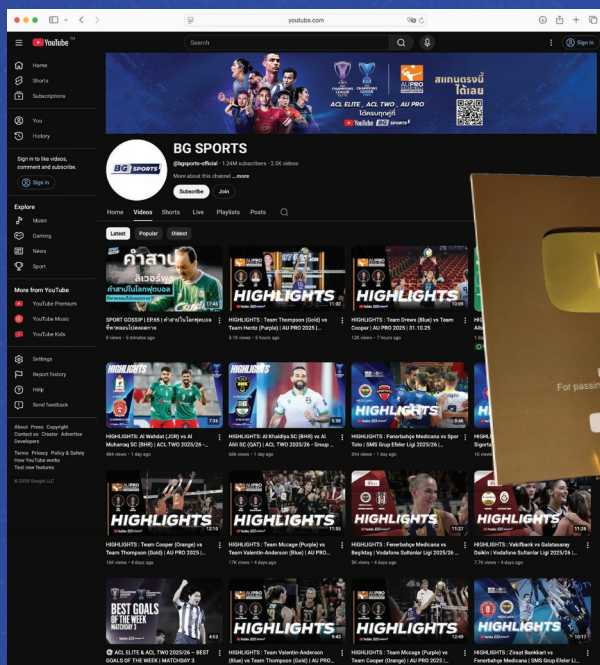
สร้างสถิติใหม่ของการไลฟ์สดบน YouTube ที่ดึงจำนวนผู้เข้าชมกว่า 2 ล้านวิว “สูงที่สุด” ในการไลฟ์สดออนไลน์ของประเทศไทย

สร้างกระแสไวรัลของการถ่ายทอดสดฟุตบอลที่ “เฮฮา มีสีสัน เฟรนด์ลี่” ต่างจากรูปแบบเดิมๆ

เป็น YouTube ช่องกีฬา ที่เติบโตเร็วที่สุดอย่างไม่เคยมีมาก่อน โดยมีผู้กด Subscribe ติดตามช่องมากกว่า 1 ล้านแอดเดียนต์ ภายในเวลาแค่ปีกว่า

น่าสนใจว่า ท่ามกลางแอปพลิเคชันเจ้าดังหลายรายที่ทำคอนเทนต์กีฬาออนไลน์อยู่แล้ว ทำไมน้องใหม่อย่าง BG SPORTS ที่ไม่มีแอปของตัวเอง และอาศัยบนแพลตฟอร์ม YouTube ถึงได้การตอบรับดีและเติบโตเร็ว?

สิงห์ แมกกาซีน พาท่านผู้อ่านมาเกาะเกาะ “แนวคิด” ที่นำมาสู่ความสำเร็จก้าวแรกของช่อง BG SPORTS พร้อมตามติด “เบื้องหลัง” ของ 2 นักพากย์บอลคู่หูสายฮา “ปาล์ม-ตุเต้” ณ สตูดิโอที่เพิ่งสร้างเสร็จใหม่ๆ ข้าง True BG Stadium





เลือกใช้ แพลตฟอร์ม YouTube เพื่อให้การดูบอล เข้าถึงได้ง่ายที่สุด

คอนเทนต์กีฬาบนสื่อออนไลน์มีทางเลือกให้เราได้รับชมได้หลากหลาย ส่วนมากแล้วจะต้องดาวน์โหลดแอปของเครือข่ายมือถือและซื้อแพ็คเกจเพื่อรับชม แต่ช่อง BG SPORTS ไม่ได้เลือกสร้างแอปเพื่อการเข้าดูคอนเทนต์โดยตรง เพราะมีแนวคิดที่ต้องการให้แฟนบอลเข้าถึงการดูบอลได้ง่ายที่สุด จึงเลือกใช้บริการแอป YouTube ที่ทุกคนมีอยู่แล้วในมือถือ ไม่ต้องซื้อแพ็คเกจ อีกทั้งเป็นแพลตฟอร์มที่เอื้อต่อการทำรายการออนไลน์และไลฟ์สตรีมมิ่ง ถือว่าตอบโจทย์แนวคิดดังกล่าว

BG SPORTS เปรียบเหมือน YouTuber ที่วางตัวเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ และค่อยๆ สร้างช่องขึ้นมา แต่ถึงจะเป็นช่องน้องใหม่ “คุณภาพการไลฟ์” กลับไม่มือใหม่ สิ่งหนึ่งที่ BG SPORTS สามารถดึงดูดให้คนเข้ามารับชม คือ คุณภาพของการถ่ายทอดสด ตั้งต้นบนแนวคิดที่ว่า ทำอย่างไรให้การถ่ายทอดสดออนไลน์ มีคุณภาพในแบบที่ไม่แพ้การถ่ายทอดสดบนฟรีทีวี ซึ่งทางช่องมีทีมงานเทคนิคด้านสื่อของสโมสรฟุตบอล BGPU เป็นเรี่ยวแรงสำคัญ

การถ่ายทอดสดนัดแรกในรายการ “บีจีซี เมืองไทยประกันภัย คัพ” ที่ทำออกมาได้ไม่แพ้มืออาชีพ ทำให้ช่อง BG SPORTS เริ่มได้รับความสนใจจากแฟนบอล และได้รับเสียงชื่นชมถึงความสะดวกในการรับชมการแข่งขันผ่าน YouTube ด้วยโปรดักชันที่เหนือความคาดหมาย



จัดหาคอนเทนต์ใหม่ๆ ซื่อสัตย์ การแข่งขันที่หาชมได้ยาก

นอกจากโปรดัคชันการถ่ายทอดสดที่ “ทำถึง” BG SPORTS เพิ่มความจริงจังไปอีกขั้น โดยก้าวกระโดดจากการถ่ายทอดสดสโมสรฟุตบอลในไทย ไปสู่การถ่ายทอดสดการแข่งขันในลีกต่างประเทศ ด้วยความที่สโมสรฟุตบอล BGPU และ สิงห์ คอร์เปอเรชั่น เป็นพันธมิตรกับ ทีมเชลซี โอซาก้า ของญี่ปุ่น ช่อง BG SPORTS ได้ซื้อลิขสิทธิ์การถ่ายทอดสดการแข่งขันฟุตบอลเจลีก โดยส่งสัญญาณดาวเทียมจาก ญี่ปุ่นกลับมาที่ช่องให้ได้รับชมกันแบบเรียลไทม์ รวมถึงซื้อลิขสิทธิ์ถ่ายทอดสดออนไลน์ การแข่งขัน AFC Champions League สิทธิ การถ่ายทอดสดฟุตบอลทีมชาติไทย ตลอดจน ฟุตบอลชิงแชมป์อาเซียน (AFF Championship) อีกหนึ่งรายการแปลกใหม่ที่จัดหามา นำเสนอ คือ ฟุตบอล “อินเตอร์ไฮ” ของ นักเรียนญี่ปุ่น ซึ่งเป็นรายการดังของบ้านเขา และคนไทยมักจะได้ยินชื่อการแข่งขันบ่อยๆ

ในอนิเมะหรือมังงะ โดย BG SPORTS เป็น เจ้าแรกในโลกที่ซื้อลิขสิทธิ์การแข่งขันรายการนี้ ออกนอกประเทศญี่ปุ่น

เมื่อเริ่มลงทุนจัดหาคอนเทนต์น่าสนใจที่ หลากหลายมาเสิร์ฟคนดู BG SPORTS จึงขยับ จาก YouTuber หน้าใหม่ มาสู่ “YouTuber ที่สร้างรายได้” โดยใช้ระบบสมัครสมาชิก Exclusive Subscriber บนแพลตฟอร์ม YouTube นั้นเอง

ใครที่อยากรับชมทุกคอนเทนต์ สามารถ กดติดตามช่อง พร้อมสมัครสมาชิกโดยมีค่าใช้จ่ายเพียง 50 บาทต่อเดือน นับว่าราคาสบาย กระเป๋าและคุ้มค่ามากทีเดียว

BG SPORTS เติบโตขึ้น พร้อมระบบการ ถ่ายทอดสดที่รองรับผู้ชมได้มากขึ้น สิ่งที่ควบคู่ ไปกับการเติบโต คือการมองหาพาร์ทเนอร์และ วางตัวตนของช่องในรูปแบบที่ไม่ได้มุ่งเน้นการปั่น ช่องไปแข่งขันกับใคร





คุณปวิณ ภิมย์ภักดี กรรมการ
ผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางกอกกลาส
จำกัด (มหาชน) และเป็นเจ้าของช่อง
BG SPORTS

เป็นพันธมิตรกับทุกค่าย พร้อมใช้จุดแข็ง สนับสนุนกันและกัน

แต่เดิม BG SPORTS มีพันธมิตรในวงการฟุตบอลและวงการสื่อที่กว้างขวาง จุดแข็งอย่างหนึ่งที่มีส่วนให้ช่อง BG SPORTS เติบโตเร็วคือการไปร่วมมือกับพันธมิตรที่มีความเชี่ยวชาญในจุดที่แตกต่าง เช่น จับมือกับสยามสปอร์ตในการถ่ายทอดสดฟุตบอลเจลีก จับมือกับช่อง Monomax ถ่ายทอดสดการแข่งขันของสโมสรฟุตบอลนัดอุ่นเครื่อง

เป็นพื้นฐานของสังคม YouTuber อยู่แล้วที่มีความยืดหยุ่น สามารถไป x หรือ feat. กับช่องอื่นๆ ได้ เพื่อร่วมกันทำคอนเทนต์น่าสนใจขึ้น

อีกทั้ง นักพากย์ของช่อง BG SPORTS ยังทำงานข้ามค่ายข้ามช่องกันไปมา และกล่าวถึงรายการของช่องอื่นได้แบบไม่อ้อมแอ้ม

ส่งผลให้ภาพลักษณ์ของช่อง BG SPORTS เฟรนด์ลี่ พร้อมร่วมแจมกับทุกฝ่าย และทำให้สถานะช่องใหม่ในตลาดการถ่ายทอดสด แข็งแกร่ง



คอนเทนต์กีฬาเหมือนกัน แต่ในตัวตนที่แตกต่าง

เมื่อมีการแข่งขันฟุตบอลแมตช์สำคัญเกิดขึ้น BG SPORTS ไม่ใช่ช่องเดียวที่ถ่ายทอดสด ดังนั้น การสร้าง “อรรถรส” ที่แตกต่างในการดูบอล จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะดึงดูดผู้ชมให้เข้ามาดู และ BG SPORTS ก็ทำได้ดี เช่น

สร้างบรรยากาศการดูบอลร่วมกัน ผ่านการพูดคุยอย่างเป็นกันเองระหว่างผู้ดำเนินรายการกับคนดูใน “ห้องแชท” ที่แสดงผลเรียลไทม์บน YouTube คนดูจึงรู้สึกเหมือนนั่งดูบอลกับเพื่อนร่วมเชียร์ไปด้วยกัน

นักพากย์หรือผู้บรรยายเกม สามารถอินไปกับเกมได้ เล่นมุขตลกรับส่งไปมากับผู้ชมได้ โดยไม่ต้องรักษาความเป็นทางการของการพากย์บอล

อีกทั้ง ช่อง BG SPORTS สามารถเสิร์ฟคลิปไฮไลต์เกมการแข่งขัน หลังการแข่งขันจบลงภายในเวลาไม่เกิน 5 นาที จนเป็นที่รู้จักกันของแฟนบอลว่า อยากดูไฮไลต์เร็ว ต้องไปดูช่อง BG SPORTS

ทั้งหมดนี้เป็นตัวตนที่โดดเด่นจนได้รับการพูดถึงจากผู้ชม เป็นเสียงเดียวกันว่า ช่อง BG SPORTS “แตกต่างและแปลกใหม่”



ขยายฐานแฟนช่องด้วย คอนเทนต์กีฬาชนิดอื่นๆ

ช่อง BG SPORTS พร้อมเสิร์ฟคอนเทนต์การถ่ายทอดสดกีฬาชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะวอลเลย์บอลหญิง อีกหนึ่งชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงจากผู้ชมชาวไทย และที่ได้ถ่ายทอดสดไปแล้ว คือ AU PRO VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP 2025 ลีกการแข่งขันในอเมริกาที่มีนักกีฬาไทยอย่าง พรพรรณ เกิดปราชญ์ และ ปิยะนุช แบนน้อย ไปร่วมในลีกด้วย รวมถึงวอลเลย์บอลหญิงลีกตุรกี ในอนาคตอันใกล้ ช่อง BG SPORTS จะเน้นขยายฐานแฟนช่องไปยังกลุ่มคนดูที่เป็นคนรุ่นใหม่และเป็นคนกีฬาโดยตรง เตรียมส่งตรงคอนเทนต์กีฬาหลากหลายชนิดในสไตล์ที่ “เข้าถึงง่าย ไม่เน้นเป็นเบอร์ใหญ่ เข้าใจ passion ของคนดู”





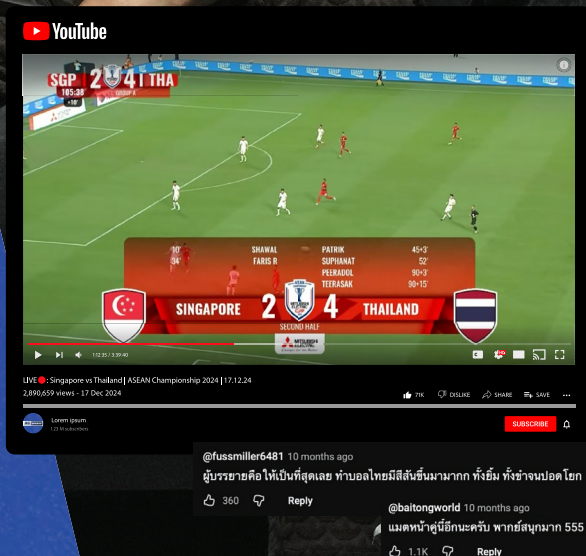
ปาล์ม-ตุเต้ คู่หูสายฮา เปิดมิติใหม่ การพากย์บอล

ไอโกล์หนึ่งที่ส่งเสริมการเติบโตของ
ช่อง BG SPORTS คือ “มิติใหม่ของ
การพากย์บอล” ทางช่องเปิดโอกาสให้
นักพากย์อิสระ เล่นมุก หรือจะเชียร์กับ
โปรดออกนอกหน้าก็ทำได้ นักพากย์จึง
เป็นหัวใจที่ช่วยสร้างสีสันและตลกขบขัน
ให้อยู่ด้วยกันไปจนจบการแข่งขัน

BG SPORTS เลือกจับคู่ นักพากย์มาร่วมงานกัน
ได้อย่างลงตัว แต่คู่ที่ต้องบอกว่า เป็นตัวตลกตัวดี
ในการเรียกระดมให้กับช่องได้มากที่สุด หนีไม่พ้น
คู่หูนักพากย์คู่นี้ ดีเจปาล์ม-พลิชร์ สุทธิกุล และ ตุเต้-
ภูริวัชร วงศ์รัตนเพชร

ผลงานต้นเรื่องที่ทั้งคู่ฝากไว้ คือ นัดที่พากย์การ
แข่งขันฟุตบอลอาเซียน คัพ 2024 นัดชิงชนะเลิศ ไทยพบ
กับเวียดนาม ซึ่งเรียกดาวได้มากกว่า 2 ล้านวิว “ทุบสถิติ”
ยอดวิวรายการไลฟ์สดออนไลน์บน YouTube และเกิดกระแส
ไวรัลไปทั่วโซเชียลมีเดีย ทุกวันนี้ คงไม่มีแฟนบอลคนไทย
ไม่คุ้นหูชื่อ “ปาล์ม-ตุเต้” หลายคนคงจะเคยอ่านบทสัมภาษณ์
ของพวกเขาหลังเกิดกระแสกันไปแล้ว

แต่ในอีกมุมหนึ่ง นอกเหนือจากการเป็นนักพากย์ที่เราเห็นว่า
“ตลกเฮฮา” เบื้องหลังการทำงานกลับเต็มไปด้วยความท้าทาย
คราวนี้ ดีเจปาล์ม นักพากย์มากประสบการณ์ และ ตุเต้ นักพากย์
รุ่นใหม่ความตั้งใจเกินร้อย จะมาถ่ายทอดความท้าทายบนเส้นทาง
นักพากย์บอลของพวกเขาบ้าง





บันไดขั้นแรกของผมคือ
คลื่นเอฟเอ็ม 99 เริ่มตั้งแต่
สิบกว่าปีที่แล้วครับ (ปาล์ม)

จุดเริ่มต้นสู่การเป็น นักพากย์บอล

ตูเต้: ผมแค่เป็นคนที่ชอบฟุตบอลมากๆ ฟุตบอล
ต่างประเทศก่อน แล้วมาฟุตบอลไทย เป็นแฟนบอล
ทั่วไปครับ แต่จุดที่เป็นโอกาสน่าจะเป็นเพราะผม
เปิดเพจฟุตบอลไทย คือเราดูบอลแล้วอิน ก็เลยเริ่ม
ทำเพจแชร์มุมมองของเราหลังจบเกม ผมไม่ได้เป็น
กูรูด้านฟุตบอลอะไร เพียงแต่อยากเล่ามุมมองใน
ฐานะแฟนบอล ก็มีคนรู้จักในโซเชียลประมาณหนึ่ง
จนพีปาล์มนี่ละครับที่ชวนผมไปลองพากย์บอล
เริ่มจากพากย์ในเกมที่แปลกๆ หน่อย เป็นแข่งฟรีซีซั่น
ของแอฟริกา จากนั้นก็เก็บประสบการณ์เรื่อยมา
เอาจริงๆ ก่อนมาพากย์ที่ BG SPORTS ผมพากย์มา
แค่ 4-5 นัดเองครับ ถือว่ามาเป็นนักพากย์จริงจัง
ที่ช่อง BG นี่ครับ

ปาล์ม: ผมเป็นเด็กสายนิเทศที่ชอบฟุตบอล
มากๆ ตอนจัดรายการวิทยุของมหา'ลัยก็พูดเรื่อง
ฟุตบอลมาตลอด ตอนแรกๆ ฝีมือเรายังไม่ถึง
พยายามฝึกมาเรื่อยๆ พอเรียนจบมาเราไปทำงาน
สายอื่นก่อน ลงเสียงสปอตโฆษณาบ้าง พากย์
สารคดีบ้าง แต่คอยสะสมความรู้เรื่องฟุตบอล
เรื่องกีฬา อ่านหนังสือพิมพ์ตลอด จนกระทั่ง
รายการวิทยุคลื่นเอฟเอ็ม 99 จัดประกวดดีเจ
เราไปประกวดแล้วชนะเลิศ จากนั้นเลยได้
เข้าวงการด้านกีฬา และทำมาเรื่อยๆ เป็น
ทั้งนักจัดรายการ เป็นผู้บรรยายซีเกมส์
บันไดขั้นแรกของผมคือคลื่นเอฟเอ็ม 99
เริ่มตั้งแต่สิบกว่าปีที่แล้วครับ



โมเมนต์ที่ได้รู้จัก จนมาเป็นคู่หู ทำงานร่วมกัน

ดูเต้: ผมรู้จักพี่ปาล์มมานานแล้วครับ ที่เขาประกวดชนะเลิศของคลื่นเอฟเอ็ม 99 ผมก็ประกวดด้วย เรา 2 คนเข้ารอบ 10 คนสุดท้าย ตอนนั้นยังไม่ได้สนิทกันมากมาย แต่เหตุการณ์ที่ผมประทับใจพี่เขา คือ ตอนที่ผมเรียนจบกลับมาจากต่างประเทศแล้ว พี่เขามาชวนให้เราไปจัดรายการด้วย บังเอิญมันมีจังหวะที่พี่เขากำลังหาคนมาแทนตรงที่ว่างอยู่ แล้วเขาให้โอกาสเราสำหรับผม ณ วันนั้น กลายเป็นจุดที่ทำให้เราได้ลองเส้นทางใหม่เลยครับ

ปาล์ม: ครับ พอดีโทรหาร้อยกว่าคนแล้วเขาไม่รับเลยไปเรียกมา ฮ่า ฮ่า เอาจริงๆ เพราะตอนนั้นเราเห็นน้องเขาทำเพจ แล้วเราเห็นถึงความตั้งใจในการทำงาน ผมเป็นคนชอบคนที่ไม่ต้องเก่ง ชอบคนตั้งใจ เพราะถ้าตั้งใจแล้วเดี๋ยวมันพัฒนาไปได้ พอมีจังหวะที่โอกาสมันเข้ามา เลยชวนน้องมาทำรายการด้วยกัน หลังจากนั้นเลยเริ่มรู้จักกันมากขึ้น ก็ฝึกฝนกันไปในตัวด้วยครับ เราเลยได้ทำรายการด้วยกันที่ช่องอื่นๆ ก่อนจะมาที่ช่อง BG SPORTS

เคล็ดลับการพากย์ที่มีสีสัน

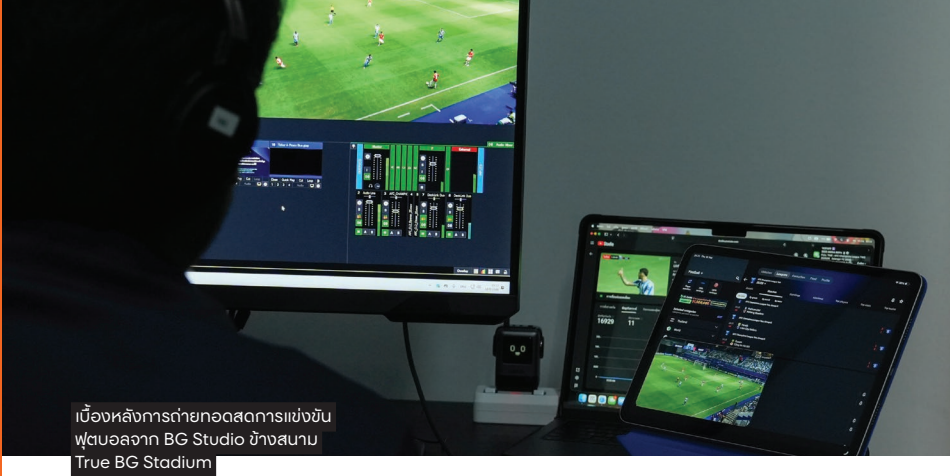
ดูเต้: หลายคนถามว่า เรา 2 คน พากย์สนุก ตลก ตบมุกกันได้ จังหวะ มีตีมุกกันมาก่อนมั้ย อะไรอย่างนี้ แต่เราไม่เคยนัดมุกกันเลยนะครับ จริงๆ คงเพราะเราทำงานด้วยกันมาระดับนึงเลยเข้าหากัน แต่เวลาเราคุยกัน ไม่ว่าจะอยู่ในรายการหรือนอกรายการ เราก็คุยกันแบบนี้ เฮฮา เล่นมุก ตอนอยู่บนรถหรือไปเที่ยวก็เป็นแบบนี้ ธรรมชาติเลยครับ

ปาล์ม: ผมเห็นน้องเป็นคนที่ยังหะได้ ตลกได้ จริงจังก็ได้ ผมทำงานร่วมกับคนมาเยอะเหมือนกัน พอจะมองออกมา น้องเป็นคนที่ไม่กลัวกับการทำงาน เขาให้เราพากย์บอลก็พากย์บอล จะไม่นั่งแข็งเกร็งตั้งว่าวันนี้คนดูจะเยอะมั้ย เราชอบที่เขามีความตั้งใจ เวลาทำงานคู่กันเลยรู้สึกว่างตัว เรื่องความตลกมันเหมือนผลพลอยได้ครับ สุดท้ายคนดูจะสนุกแค่ไหนก็ขึ้นกับเกมการแข่งขันด้วย

ความท้าทายที่สุดของการเป็น นักพากย์บอล

ปาล์ม: ถ้าในมุมมองของผมที่พากย์บอลมาสิบกว่าปี สิ่งที่ยากท้าทายอยู่ตลอด คือ เหตุการณ์มันเป็นเรียลไทม์ เราจะไม่มีการรู้ว่า นักเตะจะเปิดบอลทางซ้ายหรือขวา เราต้องโฟกัสที่หน้าจอตลอด อีกสิ่งหนึ่งที่ผมว่ายากและหลายคนอาจจะไม่ได้พูดถึง คือ เวลาเราเจอเหตุการณ์เราต้องพูดออกไปได้เลย จะอึ้งอยู่ไม่ได้เพราะบอลมันไปไวมาก และภาษาที่ใช้ สมมุติเราพูดว่า จังหวะนี้บอลขึ้นมาจากทางซ้ายครับ จังหวะนี้เปิด จังหวะนี้โหม่ง มันมีคำว่าจังหวะเยอะ แสดงว่าภาษาที่เราใช้มันผิดแล้ว การใช้ภาษา ความเร็ว ความเรียล ทุกอย่างต้องสัมพันธ์กัน

ดูเต้: สำหรับผม เมื่อก่อนผมจัดรายการ พอเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว เราไปดูบอลมาแล้ว เราค่อยมาแชร์มุมมองออกไป แต่พอเป็นนักพากย์เราทำแบบนั้นไม่ได้ครับ กลายเป็นว่าเราต้องใช้เวลาในการเตรียมข้อมูลเยอะมากๆ เราไม่มีทางรู้เลยว่าต้องเตรียมเท่าไรถึงจะได้อะไร สมัยนี้ผมรู้สึกว่า ความคาดหวังของคนดู การถูกเปรียบเทียบการถูกตำหนิ เป็นเรื่องที่นักพากย์บอลต้องรับมือพอสมควร



เบื้องหลังการถ่ายทอดสดการแข่งขัน
ฟุตบอลจาก BG Studio ข้างสนาม
True BG Stadium

การเตรียมตัวและเทคนิคเฉพาะตัว ในการทำงาน

ดูเต้: นักพากย์บอลจะมีปากหนึ่งและปากสองครับ การเตรียมตัวจะต่างกันเลย ถ้าเป็นปากหนึ่งต้องทำการบ้านว่านักเตะคนไหนจะลงเตะ เล่าสถานการณ์ต่างๆ รายชื่อนักเตะ ส่วนปากสองต้องไปดูเรื่องของสถิติที่น่าสนใจ นักเตะคนนี้เคยอยู่ที่ไหน สำหรับผมเวลาเป็นปากหนึ่งจะให้พลังเยอะ เพราะเหมือนเราต้องกระโดดเข้าไปเล่าสถานการณ์ในเกม ต้องส่งพลังให้คนดูครับ แต่ปากสองจะทำงานในรูปแบบที่ต้องเตรียมฐานข้อมูลไว้ แล้วหยิบข้อมูลมาใช้ให้ถูกจังหวะ

ปาล์ม: ที่แน่ๆ ต้องเตรียมข้อมูลมาให้แน่นครับ จะมาหัวเปล่าไม่ได้ ถึงทีมงานจะเตรียมข้อมูลให้บ้าง แต่เราต้องเตรียมมาก่อน มุกตลกเป็นแค่ส่วนเสริม ส่วนเทคนิค วิธีของผมคือ เวลาพากย์บอลหรือจัดรายการ ผมจะไม่อ่านคอมเมนต์ตามสื่อโซเชียล หรืออ่านเฉพาะคอมเมนต์ที่ให้ข้อมูลที่มีประโยชน์ ปล่อยผ่านคอมเมนต์ที่มาประเมินเราแบบไม่สร้างสรรค์ เพื่อโฟกัสกับการทำงานและรักษาบรรยากาศของรายการ

คติส่วนตัวในการทำงาน ในฐานะนักพากย์บอล

ดูเต้: ชื่อสัตย์ และจริงใจในงานที่ทำครับ อย่างน้อยต้องรับผิดชอบในมาตรฐานที่นักพากย์หรือผู้บรรยายควรจะต้องเป็น เช่น อ่านชื่อเขาให้ถูก ข้อมูลถูกต้อง ไม่เอาเปรียบคนดูในความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับฟุตบอลที่คนดูควรจะรู้

ปาล์ม: อย่าดีใจกับคำชม อย่างจมกับคำด่า เพราะไม่ว่าคนจะชมหรือด่า พู้งั้นเราก็ต้องทำงานเหมือนเดิม สิ่งสำคัญคือเคารพงานที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นการพากย์บอลหรือจัดรายการ งานก็เหมือนสิ่งมีชีวิตหนึ่งถ้าเราเคารพมัน ผลที่เราได้ตอบกลับมาก็จะเป็นความเคารพในตัวเราเช่นกัน

“
น่าจะเป็นอาชีพแรกที่รู้สึกว่า
พากย์หนึ่งเกม ต้องมีคนชอบ
และไม่ชอบแบบสุดขีด
ก็เป็นวิถีของอาชีพนี้ที่
ต้องเข้าใจครับ (ตุเต้)
”



ความพิเศษของ การพากย์บอล กับช่อง BG SPORTS

ปาล์ม: ที่ผ่านมา เวลาเราพากย์บอลในทีวี เราจะพากย์แบบเป็นทางการ และต้องพยายามเป็นกลาง แต่พอเป็นช่อง BG SPORTS เราออกทำออกทางได้ พากย์แบบเลือกข้างหน่อยได้ ซึ่งผมว่ามีความยืดหยุ่นที่หลายๆ คนชอบจริงๆ ผมเคยทำแบบนี้ที่คลื่นเอฟเอ็ม 99 แต่ช่อง BG SPORTS อยู่บนแพลตฟอร์ม YouTube ซึ่งทันสมัย และเวลาไลฟ์สดจะมีห้องแชทให้คนดูพิมพ์ส่งข้อความมาคุยกับเราแบบเรียลไทม์ มันจึงเอื้อให้เกิดกระแส เพราะความสนุกที่เหมือนเราดูบอลกับเพื่อน



ปาล์มและดูเต้ คณะการพากย์
รายการสดการแข่งขันฟุตบอล



“ ผมรู้สึกภูมิใจที่อย่างน้อยเรากำทำให้ ศาสตร์การพากย์บอล มันเดินไปใน ทางที่สนุกसानได้ (ปาล์ม) ”

ตอนที่มีการแสดไวล์ของผมกับตูเต่ ส่วนหนึ่งเพราะหลาย ๆ อย่างมันเอื้อ วันนั้นเกมการแข่งขันสนุกด้วย ทีมชาติไทยพลิกเกมกลับมาชนะ เราพากย์ไปเชียร์ไปพร้อมคนดู มันเลยดูมี เป็นกระแส เรียกว่า จังหวะมันพอดีครับ ไม่ใช่ว่าผมกับตูเต่พากย์เก่งมาก ๆ ขนาดนั้น แต่ผมรู้สึกภูมิใจที่อย่างน้อยเรากำทำให้ศาสตร์การพากย์บอลมันเดินไปในทางที่สนุกसानได้

ตูเต่: เวลาจัดรายการที่ BG SPORTS มีทั้งข้อดีและข้อยากครับ ข้อดี คือ จังหวะที่ผมเล่นมุกหรือเล่นน้ำตลกในการพากย์ เราจะได้เห็นปฏิกิริยาของคนดูได้ทันทีจากห้องแซท ผมรู้สึกว่ามันมีชีวิตชีวาที่เราตอบคนดูได้ และคิดว่ามันเป็นเสน่ห์ที่ทำให้ BG SPORTS ก้าวไป แต่ความยากคือ ผมต้องตั้งสมาธิกับการพากย์ให้มากขึ้น อย่างที่พี่ปาล์มบอก เราต้องไม่สนใจคอมเมนต์เกรียนๆ

ความพิเศษ คือ เหมือนผมกับพี่ปาล์มได้กลายเป็นอีกหนึ่งภาพจำของช่อง BG SPORTS ไปแล้วในเรื่องของการพากย์สนุก ตอนที่มีการแสดผมเองรู้สึกเซอร์ไพรส์มาก แล้วก็ดีใจด้วยที่ความเป็นธรรมชาติของเราเหมือนได้สร้างบรรทัดฐานใหม่ให้การดูบอล คนดูเขาจะไม่ได้มองว่าเราเป็นนักพากย์แบบไอดอล แต่เขาจำเราในแบบที่เราเป็นเราจริงๆ ซึ่งผมรู้สึกดีในมุมนี้นะครับ ■







Shopee



Line Shopping



SINGHA
Muzik Move

Muzik Move 10th Anniversary

Special Talks

ตลอดการเดินทาง 10 ปี ของ Muzik Move ภายใต้การนำของ “คุณจ๊อบ” – วุฒินันต์ ภิรมย์ภักดี เต็มไปด้วย Passion ความเปลี่ยนแปลง ตลอดจนความหลงใหลในเสียงดนตรี และเพื่อการฉลองโอกาสครบรอบ 10 ปีนี้ คุณจ๊อบขอมอบบทเพลง “คนโปรด (Close Friend)” เพลงสุดพิเศษที่รวม 15 ศิลปินจากทุกค่ายภายใต้สังกัด Muzik Move มาร่วมถ่ายทอดความรู้สึก พร้อมการเปิดเผยเบื้องหลังและแนวคิดสำคัญตลอดการเดินทาง 10 ปีของ Muzik Move มาเล่าสู่กันฟัง





บรรยากาศเปิดตัวบ้านหลังใหม่ของ
Muzik Move ในงาน Muzik Move X Chapter
เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2568

“สิ่งที่ยังคงเดิมก็คือ ความจริงใจ และ Passion ในเสียงดนตรี เราเชื่อมาตลอดว่า หัวใจของค่ายเพลง คือ ศิลปินและ เพลงที่จ่ริงใจต่อผู้ฟัง ไม่ว่าจะผ่านมากี่ปี สิ่งนี้คือรากฐานที่ไม่เคยเปลี่ยนครับ”

ในการเติบโตของ Muzik Move สิ่งไหนที่มิวซิกมูฟ เปลี่ยนแปลงไปมากที่สุด และสิ่งไหนที่ยังคงเดิม?

สิบปีที่ผ่านมา สิ่งที่เปลี่ยนไปอย่างชัดเจนที่สุด คือ วิธีการทำงานที่ต้องปรับตัวกับเทคโนโลยีและแพลตฟอร์มใหม่ๆ เราเข้าถึงยุคสตรีมมิ่งและโซเชียลมีเดียที่ทุกอย่างเคลื่อนไหวเร็วมาก ทำให้เราต้องคิดและปรับตัวตลอดเวลา วิธีคิดในการทำงาน จากเมื่อก่อนที่ผมอาจจะมองว่าหน้าที่ของผมนคือการตัดสินใจเองทุกเรื่องแต่วันนี้ ผมมองตัวเองเป็นโค้ชมากกว่า ที่ต้องฟัง สนับสนุน และเปิดพื้นที่ให้ศิลปินและทีมงานได้ใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่

คุณจิ๊บ-วฒันันต์ ภริมย์ภักดี พร้อมด้วย 15 ศิลปินที่จะมาอบบทเพลง “คนโสด” (Close Friend) เพลงสุดพิเศษที่ส่งแทนคำขอบคุณมอบให้แฟนเพลงทุกคน





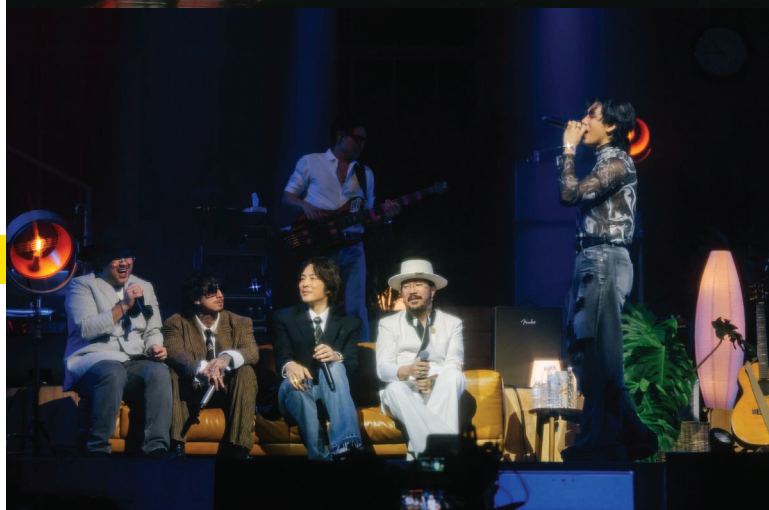
วงการดนตรีในบ้านเรา มีการเติบโตมา อย่างไรในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา?

วงการดนตรีในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงและเติบโตอย่างเห็นได้ชัดตลอด 10 ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะการมาของสตรีมมิงแพลตฟอร์มที่ถือเป็นจังหวะสำคัญที่สุด เพราะมันเปลี่ยนทั้งพฤติกรรมของผู้ฟัง วิธีการบริโภคดนตรี ไปจนถึงรูปแบบรายได้ของศิลปินและค่ายเพลง ศิลปินสามารถเผยแพร่ผลงานของตัวเองได้ทันที และเข้าถึงคนฟังจำนวนมากได้รวดเร็วกว่าเดิม

ขณะเดียวกันโซเชียลมีเดีย ก็ทำให้ศิลปินรุ่นใหม่มีโอกาสแสดงตัวตนและเข้าถึงแฟนเพลงได้โดยตรง เพลงหลายเพลงสามารถกลายเป็นไวรัลได้ในเวลาไม่นาน และเปิดโอกาสให้ศิลปินหน้าใหม่แจ้งเกิดได้ง่ายขึ้น ซึ่งตรงนี้ก็ถือเป็นการสร้างความหลากหลายให้กับวงการอย่างมาก

อีกด้านหนึ่ง วงการเพลงไทยค่อยๆ ก้าวสู่ระดับสากลมากขึ้น เราเห็นศิลปินรุ่นใหม่ หลายคนเริ่มมีชื่อเสียงในต่างประเทศ โดยเฉพาะในเอเชีย เช่น สิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย เวียดนาม ฟิลิปปินส์ รวมถึงไต้หวัน และเกาหลี เราเองก็มีค่าย Melodic Corner ที่เน้นเพลงภาษาอังกฤษโดยเฉพาะ เพื่อรองรับตลาดอินเตอร์ครับ

ดังนั้น หากมองย้อนกลับไป 10 ปีที่ผ่านมา วงการดนตรีในบ้านเราไม่เพียงแค่ปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี แต่ยังเติบโตในแง่ของความหลากหลายและโอกาสใหม่ๆ ที่ทำให้ศิลปินมีพื้นที่สร้างสรรค์มากขึ้น และพร้อมจะขยายสู่ตลาดโลกอย่างจริงจังครับ





ในวาระครบรอบ 10 ปี ทางค่ายมีเซอร์ไพรส์อะไร ให้เหล่าแฟนเพลงบ้าง?

ในวาระครบรอบ 10 ปีนี้ เราอยากทำอะไรที่มีความหมายมากกว่า กิจกรรมฉลองทั่วไปเลยแต่งเพลงพิเศษขึ้นมา มีชื่อว่า “คนโปรด (Close Friend)” โปรดิวซ์โดย คุณพล คุชภัก และขับร้องโดยศิลปินจากทุกค่ายของเรา ที่สำคัญคือเราเปิดโอกาสให้ศิลปินรุ่นใหม่หลายคน เข้ามามีส่วนร่วมในการแต่งทั้งเนื้อร้องและทำนอง ทำให้เพลงนี้ไม่ใช่เป็นแค่การฉลองครบรอบ แต่ยังเป็นการถ่ายทอดพลังและความคิดสร้างสรรค์จากศิลปินรุ่นใหม่ไปพร้อมกันด้วยครับ



ก้าวต่อไปของ Muzik Move จะมีทิศทางเป็นอย่างไร?

ก้าวต่อไปของเราคือการพัฒนา Muzik Move ให้เป็น Creative Ecosystem ที่ก้าวไกลมากกว่าการทำเพลง เราอยากสร้างพื้นที่ที่เชื่อมโยงทั้งศิลปิน แฟนเพลง และแพลตฟอร์มต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน ผ่านงานเพลง คอนเสิร์ต คอนเทนต์ เทคโนโลยีและการสร้างคอมมูนิตีที่แข็งแกร่งรอบตัวศิลปิน พร้อมทั้งปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลง เพื่อที่จะ Move ไปข้างหน้าด้วยกัน

อีกด้านหนึ่ง เราตั้งใจ ผลักดันให้ดนตรีของ ประเทศไทยกลายเป็น Soft Power ที่ก้าวสู่ เวทีนานาชาติมากขึ้น โดยเฉพาะในเอเชีย ที่มี ศักยภาพและโอกาสสูง

และไม่ว่าเราจะเดินไปไกลแค่ไหน หัวใจของ Muzik Move ก็ยังเหมือนเดิม คือ ความจริงใจ และคุณค่าของเสียงดนตรี ที่จะส่งพลัง สร้างแรงบันดาลใจ และอยู่ในหัวใจของผู้ฟังตลอดไปครับ ■



หนังสือตำนานว่าวพยับน้ำ ตำราผูกว่าว
วิธีชักว่าว และการเล่นว่าวต่อสู้กันในอากาศ
ฉบับตีพิมพ์ใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2526



ว่าวพยับน้ำ

พระยาภิรมย์ภักดี ผู้ก่อตั้งบริษัท บุญรอด
บริวเวอรี่ จำกัด เป็นนักเล่นว่าวผู้มากฝีมือ
และมีชื่อเสียงแห่งสยามประเทศในสมัย
รัชกาลที่ 5 และรัชกาลที่ 6 สืบทอดฝีมือ
จากบิดาของท่าน คือ พระภิรมย์ภักดี
(ชม เศรษฐบุตร) และท่านยังเป็นคนแรก
และคนเดียวที่เขียนตำราการเล่นว่าวพยับน้ำ
อย่างเป็นทางการเมื่อ พ.ศ. 2464

ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 บริษัทบุญรอดฯ
ผู้อุรักษัมกีฬาว่าวไทยได้ติดต่อให้ ม.ล. มรุณ
วรวุฒิ ทายาทของ ม.ร.ว. อัครฐิ วรวุฒิ
บรมครูของนักเล่นว่าวในปัจจุบัน ทำการ
ผูกว่าวปักเป้าและว่าวจุฬา ที่ถูกต้องตาม
ตำราของพระยาภิรมย์ภักดี เพื่อเก็บรักษาไว้
ให้ชนรุ่นหลังได้รู้จักอุปแบบของว่าวที่
ชาวสยามเคยใช้แข่งขันว่าวพยับน้ำกันในอดีต

ขอบคุณข้อมูลจาก คุณดอล บุญมัน





เปลี่ยน

MIDLIFE
CRISISเป็นพลัง
ที่สร้างโอกาสใหม่ๆ

ชีวิตกับคำถามที่ไม่มีคำตอบตายตัว
ชีวิตที่ตั้งใจเป็นยังไง เราเดินมาถึงทางที่เราตั้งใจไว้แล้วหรือยัง
เราจะรู้ได้ยังไงว่าเราได้ใช้ชีวิตแบบที่อยากใช้แล้ว?

มีคนเปรียบชีวิตกับหลายสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเกม แผนที่ การเดินทาง ภาพยนตร์ หรือ อีกมากมาย แต่ก็ไม่มีคำตอบตายตัวว่าชีวิตคืออะไร สุดท้ายแล้วเราควรเลือก ทางเดินแบบไหน เพราะแต่ละคนก็มีหน้าตาของชีวิตในฝันที่แตกต่างกัน และต่างก็มี ข้อจำกัดในชีวิตที่ไม่เหมือนกัน

พอถึงจุดหนึ่ง เราทุกคนจะเริ่มตั้งคำถามกับชีวิต บางคนเริ่มเร็ว บางคนช้ากว่า แต่ไม่ว่าเมื่อไหร่ คำถามเหล่านี้ก็มักคล้ายกันเสมอ คำถามเหล่านี้เองที่บางครั้งถูกรวมเรียกว่า “Midlife Crisis” หรือ “วิกฤตวัยกลางคน” แต่แท้จริงแล้วมันอาจไม่ใช่แค่ “วิกฤต” หากเรามองอีกมุม มันคือพลังที่จะผลักดันเราไปสู่โอกาสใหม่ๆ

Midlife Crisis และคำถามที่ไม่เลือกอายุ

คำว่า Midlife Crisis ถูกใช้ครั้งแรกโดย นักจิตวิเคราะห์ชาวแคนาดา Elliott Jaques ในปี 1965 เขาสังเกตว่าคนวัย 40-50 ปี มักจะเข้าสู่ภาวะที่เริ่มตระหนักถึง “เวลาอันจำกัดของชีวิต” และสะท้อนถึงการเลือกที่ทำมาว่า เพียงพอหรือไม่

ช่วงวัยนี้ หลายคนมีครอบครัว การงานมั่นคง และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงรอบตัว ตั้งแต่การได้เห็นชีวิตใหม่ของลูกหลาน ไปจนถึง การเผชิญกับความแก่ ความเจ็บป่วย หรือการสูญเสียที่เข้ามาใกล้ขึ้นเรื่อยๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการตั้งคำถามว่า ชีวิตที่เข้ามาหลายสิบปี

กำลังพาเราไปในทางที่ยากไปจริงๆ ไหม

ต่อมาในปี 2001 คำว่า Quarter-life Crisis ก็ถูกเสนอขึ้นโดย Alexandra Robbins และ Abby Wilner ในหนังสือ Quarterlife Crisis เพื่ออธิบายคนวัย 20-30 ที่กำลังเริ่มต้นชีวิตการทำงานและความสัมพันธ์ แต่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความกังวล และความรู้สึกหลงทาง

ดังนั้น คำว่า “crisis” ไม่ได้เป็นของเฉพาะวัยกลางคนเท่านั้น แต่เกิดขึ้นได้ในหลายช่วงอายุ เพียงแต่ แต่ละช่วงมีคำถามและแรงกดดันที่ต่างกัน



พิชญ์สินี สอนธิธนาศรี

นักเขียนคอนเทนต์เชิงจิตวิทยา

และแรงบันดาลใจ ประจำเพจ

Understand: ห้องนั่งเล่นของหัวใจ



วิกฤต หรือ หมุดหมาย?

เวลาพูดถึง Midlife Crisis คำที่เด่นชัดคือ “วิกฤต” ที่ฟังดูน่ากลัว รวากับยืนอยู่ตรงขอบเหว แต่บางทีสิ่งที่เราเรียกว่า วิกฤต อาจเป็นเพียงหมุดหมายเล็กๆ ที่หัวใจส่งสัญญาณมาเตือนว่าถึงเวลาต้องหยุดพัก ทบทวน และถามตัวเองให้ชัดเจนว่าเรากำลังจะไปทางไหน หากมองแบบนี้ วิกฤตก็ไม่ได้เป็นเพียง “ปัญหา” ที่ต้องรีบแก้ แต่คือกระบวนการเปลี่ยนผ่านในชีวิต จาก “วิกฤต (crisis)” หมุดหมายในการทบทวนชีวิต (checkpoint) และต่อ ยอดเป็น โอกาส (chance) ที่จะเลือกทางเดินใหม่ หรือกลับไปยืนยันเส้นทางเดิมด้วยหัวใจที่มั่นคงกว่าเดิม เมื่อเราหยุดมองวิกฤตเป็นปัญหา แต่เปลี่ยนเป็นหมุดหมายและก้าวต่อเพื่อคว้าโอกาสใหม่ๆ เราก็จะเปลี่ยนพลังลบจากความกลัวและความสับสน ให้กลายเป็นพลังบวกที่ผลักดันเราไปข้างหน้า ที่จะช่วยเปิดพื้นที่ให้เราสร้างสรรค์สิ่งที่ดีต่อตัวเอง

ฟังหัวใจให้ดี แล้วลงมือทำ

เวลาหัวใจเริ่มส่งสัญญาณ บางครั้งมันมาในรูปแบบความเหนื่อย ความเบื่อ ความรู้สึกว่า “ไม่ใช่ที่นี่” หรือ “ไม่ใช่แบบนี้” การฟังหัวใจให้ดีอาจเริ่มจากสิ่งเล็กๆ เช่น

- เขียนบันทึกความรู้สึก: เพราะการเขียนช่วยจับความคิดที่ฟุ้งกระจายให้เป็นรูปธรรม และเห็น pattern ที่ซ่อนอยู่ ลองถามตัวเองทุกคืนว่า “วันนี้อะไรทำให้เรามีความสุข” “อะไรทำให้เราหมดพลัง” “สิ่งที่เราทำอยู่ตอบโจทย์อะไรในใจเรา” “เรากำลังทำเพราะอยากทำ หรือเพราะต้องทำ”

- สำรวจคุณค่า (values): สิ่งไหนคือสิ่งที่เราให้ความสำคัญจริงๆ ในชีวิตตอนนี้ งาน เงิน ความสัมพันธ์ การเติบโต หรือสุขภาพ

- ปรับทีละน้อยก่อน: ถ้าเหนื่อยกับงาน อาจเริ่มจากเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน แทนที่จะลาออกทันที หรือแค่ลองปรับกิจวัตรใหม่ๆ หรือเรียนรู้อะไรเล็กๆ ที่อยากทำ

- เปิดพื้นที่คุยกับคนที่ไว้ใจ: ไม่ใช่เพื่อให้คนอื่นตัดสิน ไม่ว่าจะเพื่อนที่รับฟังหรือผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยสะท้อนมุมมองและช่วยเราฟังใจตัวเองให้ชัดเจน

- เว้นที่ว่างให้ตัวเอง: ไม่ต้องรีบหาคำตอบทันที การหยุดพัก ก็เป็นการกระทำให้รูปแบบหนึ่งเหมือนกัน เพราะคำว่า crisis ไม่ได้แปลว่าต้องมีคำตอบทันที แต่มันคือ checkpoint ที่อนุญาตให้เราได้อยู่ใน “ช่วงค้นหา” ได้

เวลาหัวใจเริ่มส่งสัญญาณ บางครั้งมันมาในรูปแบบ ความเหนื่อย ความเบื่อ ความรู้สึกว่า “ไม่ใช่ที่นี่” หรือ “ไม่ใช่แบบนี้” การฟังหัวใจให้ดี อาจเริ่มจากสิ่งเล็กๆ



Midlife
Crisis

การจัดการกับความเครียดที่ละขั้นตอนแบบนี้ ไม่เพียงช่วยให้เราผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก แต่ยังเปิดพื้นที่ให้แรงบันดาลใจและโอกาสใหม่ๆ ปรากฏขึ้น พร้อมกันนั้นยังเป็นเครื่องมือให้เราได้เรียนรู้ตัวเองและสร้างทางเลือกที่เหมาะสมกับหัวใจจริงๆ

สิ่งสำคัญ คือ การไม่ละเลยเสียงหัวใจ แต่ใช้มันเป็นเข็มทิศเล็กๆ ที่ช่วยให้เราก้าวต่อไปอย่างมีสติ วิธีเหล่านี้จะค่อยๆ เติบโตแรงบันดาลใจให้เราเห็นความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่ซ่อนอยู่ในชีวิตประจำวัน เราอาจค้นพบความสนใจที่เคยหลงลืมไป ความฝันเล็กๆ ที่ไม่เคยได้ทำ หรือมุมมองใหม่ต่อสิ่งเดิมๆ ที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นอีกครั้ง เช่น การเขียน การออกเดินทาง หรือการเริ่มโปรเจกต์ส่วนตัว

ทุกการตั้งคำถามและการสังเกตตนเองจึงเปรียบเหมือนการทดสอบและยืนยันคุณค่าใหม่ๆ ของเรา ซึ่งจะช่วยให้เราค่อยๆ วางจุดหมายใหม่บนเส้นทางชีวิตได้อย่างชัดเจน มั่นใจ และมีความหมายมากขึ้น

ไม่มีอะไรสายเกินไป

Crisis ในชีวิตไม่ได้มีแค่ Midlife หรือ Quarter-life แต่ยังเกิดขึ้นได้ในหลายช่วงชีวิต สิ่งสำคัญคืออย่ามองคำถามเหล่านี้เป็นศัตรู แต่ให้มองเป็นเพื่อนที่เตือนและดูแลเรา ตราบใดที่หัวใจยังเต้นอยู่ก็ไม่มีอะไรสายเกินไปที่จะเริ่มใหม่ และไม่มีทางเลือกไหนที่ผิด หากเราตั้งใจเลือกมันอย่างดีที่สุดแล้ว ทุกวิกฤตที่เราเผชิญต่างเป็นโอกาสให้เราเลือกชีวิตอีกครั้ง นี่เองคือพลังใหม่ที่ซ่อนอยู่ในสิ่งที่เราเคยเรียกว่า Midlife Crisis ■



Happiness



S

SHARING
My Collection

สุสสะสม

คอลเลกชันความซุซกับบ๊อบบี้ฮิวสัน

Qui-Gon Jinn

บุญเกียรติ สุทธิวงศ์สิงห์
ผู้จัดการแผนกบริหารบริษัทร่วมทุน
และพัฒนารัฐกิจ (Snack)
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

ครั้งแรกที่ผมได้ดูหนังเรื่อง สตาร์ วอร์ส (Star Wars) เป็นตอนที่ผมน่าจะเรียนอยู่ชั้นอนุบาล 3 มีตัวละครหนึ่งที่ผมจำได้แม่นและชอบมากๆ คือ “ไควกอน จินน์” (Qui-Gon Jinn) และเท่าที่ผมจำความได้ เซ็ตของเล่นของตัวละครตัวนี้ น่าจะเป็นชิ้นแรกๆ ที่คุณพ่อคุณแม่ซื้อให้ ผมชอบมากจนพกไปเล่นที่โรงเรียนด้วยบ่อยๆ

เสียดายที่ตอนปรับปรุงบ้าน รื้อของออกมา ของเล่นเซตนั้นหายไปบางส่วน เหลือแค่ดาบเจได แต่มีนิฟกเกอร์ตัวละครหายไป ก็เลยตั้งใจว่าจะไปตามหามาให้ครบเซต ทำให้ผมเริ่มศึกษาการสะสมของเล่นชนิดต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับตัวละครตัวนี้ และเริ่มสะสมจริงจังตอนเรียนมหาวิทยาลัยปี 4 ซึ่งเราพอมีกำลังที่จะไปหาซื้อมาสละมแล้ว

จริงๆ ตัวละคร ไควกอน จินน์ ไม่ได้ถือเป็นตัวละครที่โด่งดังนักในเรื่องสตาร์ วอร์ส เขาเป็นเจไดมาสเตอร์ที่เป็นอาจารย์ของโอบีวัน (Obi-Wan) ของเล่นเกี่ยวกับตัวนี้นี่จึงค่อนข้างที่จะผลิตออกมาน้อยหายาก แต่ก็ราคาไม่แพงเท่าตัวดั่งๆ อย่าง ดาร์ธ เวเดอร์ (Darth Vader)



ที่ผมชอบไควกอน จินน์ และเน้นสะสมตัวละครนี้เป็นหลัก เพราะเขาเป็นตัวแทนความทรงจำดีๆ ของผม และยังเป็นตัวละครที่น่าเคารพ เก่ง เท่ แล้วก็เสียสละ เป็น role model ที่ทำให้ผมชอบตัวละครแนวนี้ในหนังเรื่องอื่นๆ ด้วย ส่วนมากผมจะเก็บเป็นเซตครับ มีตั้งแต่มินิฟิกเกอร์ขนาด 3.75 นิ้ว ขนาด 1/16 ขนาด

1/6 ตัวฟังก์โปป (Funko Pop) เน้นอนว่าชิ้นที่รักที่สุด คือเซตพิเศษที่เป็นมินิฟิกเกอร์ขนาด 3.75 นิ้ว ที่ผมหามาทดแทนของเล่นชิ้นแรกที่คุณพ่อคุณแม่ซื้อให้

ตัวละครอื่นๆ ที่เน้นสะสมก็มีกับตันอเมริกา

(Captain America) ในหนังเรื่องอเวนเจอร์ส

(Avengers) แล้วก็เรื่องแฮร์รี่

พอตเตอร์ (Harry Potter) ซึ่ง

เรื่องนี้ผมเน้นเก็บภาค 4 (ภาคถ้วย

อัคนี) เป็นหลัก เก็บเป็นหนังสือที่ตีพิมพ์ครั้งแรกด้วย

ภาคนี้มีการแข่งขันที่คล้ายๆ กีฬาสี ทำให้ผมนึกถึงความสนุกในวัยเด็กอีกแล้ว

สำหรับผม ของเล่นเหล่านี้ คือสิ่งที่เติมพลังงานบวกให้ตัวเองครับ เวลาที่เราเครียดๆ หน่อยๆ เราไม่ได้เล่นของเล่นเหมือนตอนเด็กๆ แล้ว แต่แค่เข้ามานั่งดู มันก็เหมือนช่วยเยียวยาจิตใจ

ในแต่ละวัน ได้นั่งถึงช่วงเวลาดีๆ ความสนุก การผจญภัย ที่เมื่อเราโตมาแล้วมันก็ค่อยๆ หายไป ซึ่งผมก็จะเรียกความรู้สึกพวกนั้นคืนมาผ่านของเล่นเหล่านี้ครับ



ไควกอน จินน์



S

SHARING
My Collection

สุขสะสม

กองเกตุยีนความสุยที่ปวงจากยีน

Thai Musical Instruments

คกงคย ชัยประสิทธิ์กุล
เจ้าน้ำที่บริหารโครงการระบบงานขาย
บริษัท บุนรอดเทรดดิ้ง จำกัด

ผมสะสมเครื่องดนตรีไทยเก่าแก่ครับ และจะเป็นชิ้นที่มี “เสียง” ในแบบที่ผมชอบ เริ่มจากผมเรียนดนตรีไทยมาตั้งแต่เด็ก และเรียนตีซิมตอนมัธยมฯ ผมชอบเสียงซิมที่ครูเขาตี ซิมตัวนั้นเป็นเครื่องดนตรีเก่า ซึ่งซิมที่ผลิตในปัจจุบันจะไม่ได้ให้เสียงแบบนั้นแล้ว ผมเคยเข้าใจว่าที่เสียงมันเพราะ เป็นเพราะฝีมือครู จนกระทั่งได้รู้ว่า ฝีมือคือส่วนหนึ่ง แต่เครื่องดนตรีที่ให้เสียงที่ดีก็เป็นอีกส่วนที่สำคัญ ผมจึงตั้งใจว่าจะไปตามหาซิมเก่าที่มีเสียงแบบที่เราชอบให้ได้

จนผมได้มาเรียนที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และเป็นคณะทำงานที่ชุมนุมดนตรีไทย ที่นี้เต็มไปด้วยเครื่องดนตรีเก่าแก่ที่สวยงามและเป็นของหายาก บางชิ้นผ่านมือบรมครูมาแล้ว ทั้งเครื่องสาย เครื่องปี่พาทย์ ผมก็เลยศึกษาเครื่องดนตรีเก่าๆ จากที่นี่ครับ ได้รับความรู้จากอาจารย์บ้าง รุ่นพี่บ้าง หรือจากการนำเครื่องดนตรีเก่าของชุมนุมไปซ่อมบ้าง เราเริ่มสำรวจตามตลาดนัด ในกลุ่มขายเครื่องดนตรีเก่า บางทีร้านที่ขายเขาได้มาจากโรงเรียนที่ปิดกิจการแล้วเอามาจำหน่ายในราคาไม่แพง

ผมเริ่มสะสมเครื่องดนตรีที่มีคุณค่าด้านช่างศิลป์ตั้งแต่ตอนเป็นนักศึกษา



บรมครูผู้มีชื่อเสียง
ในวงการดนตรีไทย



คุณคงกษ สาสิตการ เล่น “จะเข้”
หนึ่งในเครื่องดนตรีไทยประเภท
เครื่องสาย

เครื่องดนตรีไทยเป็นงานผลิตหัตถกรรม ช่างแต่ละคนจะมีเอกลักษณ์ ถ้าเราอยาก ได้เสียงที่ต้องการ บางทีเราต้องไป ตามหาช่างของช่างคนนั้น

ช่างแต่ละคนใช้วัสดุต่างกันในการผลิต ซิมที่ผมตามหา ก็มาตามเจอในช่วงที่เรียนมหาวิทยาลัย สะสมซิมก่อน แล้วขยับมาเป็นเครื่องสายอื่นๆ ส่วนตัวผมเล่นเครื่องสายได้ทุกชนิดครับ

เครื่องดนตรีชิ้นเก่าแก่ที่ผมมีน่าจะมียุ้ยย้อนไปถึงสมัยรัชกาลที่ 4-5 ได้เลยครับ ที่สะสมเยอะๆ ก็มีซิม จะเข้ ซอ อย่างซิมที่ผมตามหา ถ้าย้อนประวัติจริงๆ จะเป็นซิมจากเมืองจันทบูรแรกๆ ที่นำเข้ามาในสยาม มีवादลวดลายบนซิมเป็นน้ำทอง ซึ่งก็คือสีทองเหมือนจิตรกรรมฝาผนัง เขาเรียก ซิมลายทอง

สำหรับผม เล่นส่วนของเครื่องดนตรีไทยคือ “รูปสวย เสียงเพราะ” รูปสวยจากงานศิลป์ที่ผลิตโดยช่างฝีมือที่สืบทอดกันมา ส่วนเสียงที่ไพเราะก็มาจากวัสดุที่ทำการผลิตด้วย ยิ่งถ้าเป็นเครื่องดนตรีเก่าแก่ มีเสียงเฉพาะตัวยิ่งหายาก และยิ่งมีประวัติ ก็ยิ่งมีความสุขในการสะสม

ทุกวันนี้ผมเป็นผู้ฝึกสอนที่ชุมนุมดนตรีไทยของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ด้วย มีไปสอนเล่นดนตรี และออกงานแสดงของมหา'ลัยบ้างในช่วงวันหยุดครับ

A man with dark hair, wearing a light blue button-down shirt, stands in a room filled with Buddhist statues and artifacts. He is positioned in front of a large, ornate golden Buddha statue. To his right, there is a smaller, colorful statue of Lord Ganesha. The background is filled with various other religious items, including smaller Buddha statues and decorative elements. The lighting is warm, highlighting the golden tones of the statues.

S

SHARING
My Collection

สุขสะสม

คอลเลกชันความเชื่อที่ป็นเอกลักษณ์

The Buddha Statues

ปีติสันต์ ตั้งสังวรธรรมะ
เจ้าหน้าที่บริหาร Dept.Store & Community
บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด



คุณปิติศักดิ์กำลังเชิญ
พระศรีศากยะกตพลญาณ
ประธานพุทธมณฑลสุพรรณบุรี



ยิ่งถ้าเป็นพิธีที่ในหลวงท่านเสด็จ ตัวองค์พระจะมีสัญลักษณ์พระปรมาภิไธย หรือพระนามย่อ พระบูชาเหล่านี้จะมีประวัติการสร้างที่ชัดเจน ตกได้ดั่ง มีรหัส พอสร้างครบตามจำนวนเขาจะทำลายรหัสทิ้ง ถ้ามีการสร้างเลียนแบบจะเช็คได้ว่าไม่เหมือนองค์ต้นตำรับแน่นอน ส่วนตัวผมชอบพระพุทธรูปชินราชมากที่สุด ด้วยความสวยงามขององค์พระ และประวัติการสร้างที่น่าสนใจ เราสะสมด้วย บูชาด้วย ศึกษาประวัติพระแต่ละองค์ด้วย

เสน่ห์ของการสะสมพระบูชาเหล่านี้สำหรับผมคือ “พุทธศิลป์” ลวดลายของพระแต่ละองค์จะไม่เหมือนกันเลย ไม่ว่าจะเป็นพระพักตร์ ส่วนฐาน พระในแต่ละสมัย แต่ละภูมิภาคก็จะสร้างต่างกัน

คุณพ่อของผมเป็นคนชอบสะสมเหรียญ สแตมป์ ซึ่งผมก็ซึมซับเรื่องนี้มาเต็มๆ ครับ ผมสะสมตามพ่อ แล้วเริ่มมาสะสมเองจริงจังตั้งแต่อายุ 15 โดยเฉพาะธนบัตรเก่าๆ ที่มีเรื่องราวในสมัยรัชกาลต่างๆ ยิ่งชอบจนโตมาถึงได้เข้าวงการสะสมพระเครื่อง แล้วถึงขยับมาที่วงการสะสมพระบูชา

ตอนนั้นเป็นช่วงต้นโควิด ผมอยากมีรายได้เสริม ก็มองว่า วงการพระเครื่องมีคนเล่นเยอะมากแล้ว เลยมองมาที่วงการพระบูชา ผมเริ่มจากนำพระบูชาในบ้านมาโพสต์ลงโซเชียล ก็เห็นว่ามีคนสนใจและดูแล้วน่าจะต่อยอดไปได้ ส่วนมากคนไทยจะมีพระพุทธรูปประจำบ้านที่สืบทอดกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย สมัยนั้นนอกจากบูชาแล้ว คนก็เริ่มเทรดกันด้วยครับ พระบูชาที่คนสนใจส่วนใหญ่ คือ พระกรุ และพระพิธี

พระกรุ คือ พระบูชาเก่าแก่ เช่น พระบูชาเชียงแสน ที่อายุราว 700-800 ปี หรือพระบูชาตั้งแต่สมัยอยุธยา เหล่านี้มีมูลค่าสูงมาก ๆ ครับ ส่วนพระพิธีนั้น คือ พระพุทธรูปที่วัดสร้างและผ่านพิธี อายุมักจะไม่เกิน 100 ปี มูลค่าไม่สูงเท่าพระกรุ แต่ในรุ่นที่นิยมก็มีมูลค่าเอาเรื่องอยู่เหมือนกัน

ผมสะสมพระพิธีครับ ตอนที่ที่บ้านน่าจะมียู่อายุประมาณ 500-600 องค์ก็จะหมุนเวียนตลอด เพราะผมมีปล่อยออกไปบ้าง ไปหามาเพิ่มบ้าง องค์ที่สะสมไว้จะเป็นองค์ที่หายากแล้ว ความนิยมของพระพิธีจะขึ้นอยู่กับวัดที่สร้าง ถ้าเป็นวัดใหญ่ ผ่านพิธีใหญ่ คนจะยิ่งนิยม

**แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ
มองทุกองค์แล้วรู้สึกสงบ
เมื่อไหร่ที่ผมเข้ามานั่ง
ในห้องพระ จะรู้สึกสบายใจ
ทุกครั้งเลยครับ ■**





โอบกอด “เสียงในหัว” ทำความเข้าใจความคิดชั่ววูบ และค้นพบความสงบในใจ

เดี๋ยวนี้ใครๆ ต่างโพสต์โซเชียลว่าเกิดอาการ “แพ้เสียงในหัว” จนเป็นมีมยอดฮิตกันอยู่ช่วงหนึ่ง
แต่ว่าเสียงในหัวนั้นคืออะไร? ทำไมในบางขณะ จู่ๆ ถึงมีความคิดแปลกๆ
แวบเข้ามาในหัวของเราอย่างไม่มีที่มาที่ไป? ดังเช่น...

ในบ่ายวันศุกร์ที่แสนเหนื่อยล้า ขณะที่คุณกำลัง
จ้องมองกองงานที่มบบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ ท่ามกลาง
เสียงคีย์บอร์ดที่ดังไม่หยุดหย่อน ทันใดนั้นก็รู้สึกกระชิบ
ที่ชัดเจนในหัวว่า “ถ้าเราแค่พับโน้ตบุ๊ก เก็บของ แล้วเดิน
ออกไปจากออฟฟิศตอนนี้ล่ะ?” ความคิดที่เกิดขึ้นเพียง
เสี้ยววินาที แต่ก็รุนแรงพอที่จะทำให้คุณต้องชะงักค้าง
พร้อมความรู้สึกอิสระที่วูบผ่านเข้ามาอย่างน่าประหลาดใจ
หรือในยามคำคืนอันเงียบสงบ ขณะที่คุณกำลัง
เฝ้านาจอเลือกซื้อของออนไลน์ เสียงในหัวก็เชียร์ว่า
“กดจ่ายเงินเลย ของมันต้องมี สุขเล็กๆ น้อยๆ เองนา”
แม้ว่าสมองอีกซีกจะรู้ว่าพรุ่งนี้อาจต้องเริ่มนับวันรอ
เงินเดือนออกก็ตาม

ความคิดเหล่านี้อาจสร้างความสับสน ตกใจ หรือ
แม้กระทั่งทำให้เรารู้สึกผิดกับตัวเองว่า “ทำไมเราถึงคิด
อะไรแบบนี้” หลายครั้งที่เราเก็บงำความคิดเหล่านี้ไว้เป็น
ความลับ ไม่กล้าเล่าให้ใครฟัง เพราะกลัวจะถูกมองว่า
เป็นคนแปลกประหลาดหรือควบคุมตัวเองไม่ได้ แต่ก่อนที่
เราจะรีบตัดสินหรือผลักไสความคิดเหล่านั้นออกไป อยาก
ชวนคุณมาหายใจเข้าออกลึกๆ แล้วค่อยๆ ทำความรู้จักกับ
“เสียงในหัว” ที่แวบเข้ามาในจิตใจของเรากันก่อน

นั่นเพราะ การมาของเขามักกำลังบอกอะไรบางอย่าง
เกี่ยวกับความต้องการแท้จริงที่ซ่อนอยู่ลึกๆ ของเราอยู่
ก็เป็นได้

“เสียงในหัว” ที่เราได้ยิน... แท้จริงแล้วคืออะไร?

ในทางจิตวิทยา เราเรียกความคิดที่เกิดขึ้นฉับพลันเหล่านี้ว่า Impulsive Thoughts หรือ “ความคิดชั่ววูบ” หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพ ความคิดเหล่านี้ก็เหมือน “เด็กน้อยขี้เล่น” ที่อยู่ในตัวเรา ที่มักจะดึงขยี้เราเบาๆ แล้วชักชวนให้ไปทำอะไรสนุกๆ ตื่นเต้น แปลกใหม่ โดยไม่ได้คำนึงถึงกฎเกณฑ์หรือผลลัพธ์ที่จะตามมา

ลักษณะเด่นของเขาคือ เป็น “แรงกระตุ้น” หรือ “ความปรารถนา” ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ชวนให้เราอยากลงมือทำบางสิ่งบางอย่างในทันที เราสามารถแบ่งประเภทของความคิดชั่ววูบเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มต่างๆ

ความคิดชั่ววูบส่วนใหญ่ที่แว่เวียนเข้ามา มันคือหลักฐานว่าสมองของเรา ยังคงทำงานอย่างสร้างสรรค์ และเปี่ยมด้วยจินตนาการ



- ความคิดชั่ววูบสายขี้เล่น (The Playful Impulses): เป็นความคิดที่เกิดขึ้นจากความเบื่อหน่ายหรือความต้องการความสนุก เช่น ความอยากที่จะลุกขึ้นร้องเพลงในร้านอาหาร ความอยากที่จะพูดมุกตลกเสี่ยวๆ ในที่ประชุม หรือความอยากที่จะซื้อลอตเตอรี่สักใบเพียงเพราะเดินผ่านแผง
- ความคิดชั่ววูบสายปลอบโยน (The Self-Soothing Impulses): เกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกแย่ เศร้า หรือเครียด และต้องการการปลอบประโลมอย่างรวดเร็ว เช่น ความอยากที่จะกินไอศกรีมกลิ้งโตหลังเจอเรื่องผิดหวัง ความอยากที่จะดูซีรีส์รวดเดียวจบทั้งคืนเพื่อหนีจากความกังวล หรือความอยากที่จะกดซื้อของออนไลน์เพื่อเติมเต็มความรู้สึกว่างเปล่า
- ความคิดชั่ววูบสายหลบหนี (The Escape Impulses): เป็นความคิดที่รุนแรงขึ้นมาอีกระดับ เกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกทนไม่ไหวกับสถานการณ์ตรงหน้า เช่น ความอยากที่จะลาออกจากงานทันทีหลังโดนเจ้านายตำหนิ ความอยากที่จะบอกลเลิกแฟนทันทีหลังทะเลาะกัน หรือความอยากที่จะจองตั๋วเครื่องบินไปที่ไหนสักแห่งโดยไม่มีการวางแผน

ความคิดชั่ววูบนั้นแตกต่างจาก Intrusive Thoughts หรือ “ความคิดสอดแทรกที่น่ากังวล” อยู่เล็กน้อย แม้จะเกิดขึ้นฉับพลันเหมือนกัน แต่ Intrusive Thoughts มักเป็นภาพหรือความคิดที่น่ากลัว น่ารังเกียจ หรือขัดต่อศีลธรรมความเชื่อของเราอย่างรุนแรง เช่น ความคิดที่จะทำร้ายคนที่เรารัก ภาพอุบัติเหตุสยดสยอง ซึ่งมักจะตามมาด้วยความรู้สึกผิดและวิตกกังวลว่า “นี่ไม่ใช่ตัวตนของเรา” แต่สำหรับความคิดชั่ววูบส่วนใหญ่ที่แว่เวียนเข้ามา มันคือหลักฐานว่าสมองของเรายังคงทำงานอย่างสร้างสรรค์และเปี่ยมด้วยจินตนาการ ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนไม่ดีหรือควบคุมตัวเองไม่ได้แต่อย่างใด



แล้วทำไมบางครั้งเราถึง “พ่ายแพ้” ให้กับเสียงนั้น?

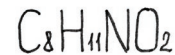
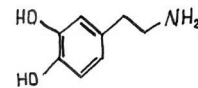
หลายครั้งที่เราไม่ได้แค่ “ได้ยิน” เสียงนั้น แต่เรา “ลงมือทำ” ตามเสียงนั้นไปด้วย เหตุผลไม่ใช่เพราะเราอ่อนแอ แต่เป็นเพราะกลไกทางเคมีในสมองที่ทรงพลังมาก

วงจรโดปามีน: กับดักแสนหวานที่ทำให้เราติดใจ

ทุกครั้งที่เราทำตามความคิดชั่ววูบแล้วได้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ เช่น ได้กินของอร่อย ได้ซื้อของใหม่ ได้รับการยอมรับ สมองจะหลั่งสารแห่งความสุขที่ชื่อว่า “โดปามีน” (Dopamine) ออกมาเป็นรางวัล สิ่งนี้สร้างวงจรการเรียนรู้ที่ว่า “ถ้าทำแบบนี้ = จะมีความสุข” เมื่อเจอสถานการณ์คล้ายๆ กันในครั้งต่อไป สมองส่วนสัญชาตญาณจึงยิ่งส่งเสียงดังขึ้นเพื่อให้เราทำซ้ำเพื่อจะได้รับรางวัลอีกครั้ง

อ่านมาถึงตรงนี้แล้วใครมีเหตุการณ์สภาวะ “เสียงในหัว” เกิดขึ้นบ้าง ลองจดบันทึกลงในสมุดของคุณว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง ก่อนที่เราจะไปรู้จักวิธีการดูแลหัวใจเมื่อเพื่อนที่ชื่อว่า “เสียงในหัว” แวะมาเยี่ยมเยียน

Dopamine



โดปามีน กับดักแสนหวาน
ที่ทำให้เราติดใจ ทุกครั้งที่เรา
ทำตามความคิดชั่ววูบ
แล้วได้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ



แล้วเราจะดูแลหัวใจตัวเองอย่างไรได้บ้าง?

การจัดการกับความคิดชั่ววูบไม่ใช่การต่อสู้แต่เป็นการ “โอบกอดและทำความเข้าใจ” อย่างอ่อนโยน เพื่อสร้าง “พื้นที่ว่าง” เล็กๆ ระหว่างความคิดและการกระทำของเรา

- สร้าง “ช่วงเวลาหยุดพัก” (The Pause): เมื่อความคิดชั่ววูบเกิดขึ้น ลองใช้เทคนิค 5-4-3-2-1 Grounding:





กมลภักย์ ชินพันธุ์

จิตอาสาด้านการรับฟัง
ประจำศูนย์การปรึกษาแบบเป็นคา,
Sati App และนักจัดกิจกรรม
พื้นที่แห่งความสุข แพลจ Be-Mind

แหล่งอ้างอิง:

website: revive research institute
FB: Redemption Wellness Services
หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา
แนวพุทธ มจร.

- เรียกชื่อเพื่อทำความรู้จัก (Name it to Tame it) แทนที่จะปล่อยให้ความคิดครอบงำ ลองมองมันในฐานะ “ผู้มาเยือน” แล้วเรียกชื่อเขาเบาๆ ในใจ “อ้อ... คุณความคิดอยากซื้อปิ้งแวนมาทักทายอีกแล้วนะ” การทำเช่นนี้จะช่วยให้เราแยกตัวเองออกจากความคิดนั้นได้

- ถามได้ด้วยควมสงสัย (Be Curious, Not Judgmental) ลองเปลี่ยนจากการตำหนิตัวเองมาเป็นการถามไถ่ด้วยความเมตตา “ความคิดนี้กำลังพยายามบอกอะไรนะ? ความอยากซื้อของชิ้นนี้ แท้จริงแล้วคือความต้องการที่จะรู้สึกดีกับตัวเองใช่ไหม? ความอยากกินเค้กชิ้นโตนี้ คือความต้องการการปลอบโยนใจหรือเปล่า?”

- มอบความเมตตาให้ตัวเอง (Self-Compassion) วางมือข้างหนึ่งไว้บนหัวใจ สัมผัสถึงความอบอุ่น แล้วออกกับตัวเองเบาๆ ว่า “ไม่เป็นไรนะ... ที่จะมีความคิดแบบนี้ มันเป็นเรื่องธรรมดา” การให้อภัยและเมตตาต่อตัวเองคือพลังที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

- ฉายภาพยนตร์ไปข้างหน้า (Play the Movie Forward) ลองจินตนาการถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจริงๆ หากคุณทำตามความคิดนั้นไป ทั้งในอีก 10 นาทีข้างหน้า 1 ชั่วโมงข้างหน้า และวันพรุ่งนี้ การเห็นภาพผลลัพธ์ที่ชัดเจนจะช่วยให้สมองส่วนบริหารมีข้อมูลในการตัดสินใจได้ดีขึ้น

- สร้างแรงเสียดทานที่ดี (Create Healthy Friction) ทำให้การทำตามความคิดชั่ววูบที่เป็นลบนั้น “ยากขึ้น” เช่น ลบแอปช้อปปิ้งออกจากหน้าจอหลัก ไม่เก็บขนมไว้ในห้องนอน หรือตั้งเวลาจำกัดการเล่นโซเชียลมีเดีย

การเดินทางเพื่อทำความเข้าใจเสียงในหัว อาจไม่ได้ทำให้เสียงเหล่านั้นหายไปอย่างถาวร แต่มันจะมอบของขวัญล้ำค่าที่เรียกว่า “อิสรภาพแห่งการเลือก” ให้กับคุณ อิสรภาพที่จะไม่ถูกความคิดชักจูงไปโดยไม่รู้ตัว แต่เป็นผู้ที่สามารถ “เลือก” ได้อย่างมีสติว่าจะตอบสนองต่อความคิดนั้นอย่างไร

การฝึกรู้เนื้อรู้ตัวในทุกๆ วัน คือการขยายพื้นที่ในหัวใจของเราให้กว้างขึ้นทีละน้อย จนวันหนึ่งเราจะพบว่า เราสามารถเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดให้กับทุกความคิดที่เกิดขึ้นในใจเราได้อย่างแท้จริง และนั่นคือจุดเริ่มต้นของความสงบสุขที่ยั่งยืนที่ไม่ได้มาจากโลกภายนอก แต่มาจากความเข้าใจและเมตตาต่อโลกภายในของตัวเราเอง ■



ใช้งาน AI อย่างไรให้ปลอดภัย และไม่เจ็บตัว

สวัสดีครับชาวสิงห์ทุกท่าน จากบทความที่แล้ว
ที่เล่าให้ฟังถึงการนำ AI ไปใช้ในเชิงธุรกิจ
AI ก็ได้กลายเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การ
ทำงานเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เพียงแค่
พิมพ์คำสั่งเป็นภาษามนุษย์ เราก็ได้
ไอเดียใหม่ๆ ได้บทความหรืออีเมล
ที่พร้อมส่ง ได้ภาพประกอบหรือ
แม้แต่ Presentation ในเวลาไม่กี่นาที
ความสะดวกนี้ทำให้เกิดวิธีคิดและ
รูปแบบการทำงานที่ไม่เคยมีมาก่อน
แต่ความสะดวกที่ได้มาก็มาพร้อมกับ
ความเสี่ยงที่ซ่อนอยู่ ซึ่งถ้าไม่รู้เท่าทัน
ก็อาจสร้างความเสียหายได้ไม่น้อย



AI ยังขาดความแม่นยำ และสร้างข้อมูลเอง

หนึ่งในปัญหาที่ถูกพูดถึงมากที่สุด
คือ เรื่อง AI Hallucination หรือการที่
AI มั่วข้อมูลขึ้นมาเอง ปัญหานี้เกิดจาก
วิธีการฝึกที่เรียกว่า Reinforcement
Learning with Human Feedback
(RLHF) โดยใช้คนมาตัดสินว่าคำตอบไหน
“ถูกใจ” มากกว่าคำตอบไหนถูกต้องจริง
ผลคือ AI ถูกฝึกให้ “เอาใจคนอ่าน”
มากกว่ามุ่งเน้นความถูกต้องเชิงข้อ
เท็จจริง นี่จึงเป็นเหตุผลเชิงเทคนิคที่
ทำให้มันชอบแต่งเรื่องขึ้นมาเอง

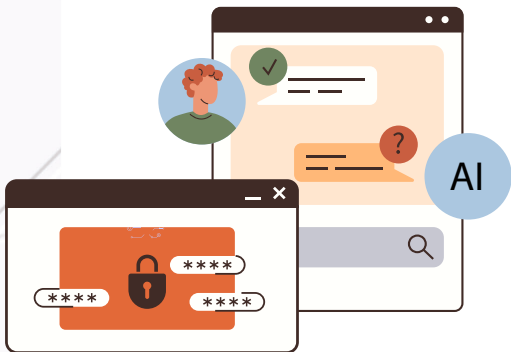
ในบางที AI ก็เขียนอย่างแนบเนียน
ทำให้แม้กระทั่งมืออาชีพที่ต้องละเอียด
มากๆ ยังมีผิดพลาดอยู่เรื่อยๆ อย่าง
มืออาชีพด้านกฎหมาย ซึ่งระหว่าง
พฤษภาคม 2566 ถึงกันยายน 2568
มีคดีทางกฎหมายกว่า 383 คดีที่ทนาย
ใช้ AI ช่วยเขียนคำฟ้องแต่ไม่ได้ตรวจ
สอบให้ดี สุดท้าย AI แต่งเรื่องขึ้นเอง
จนทนายจำนวนมากถูกปรับหรือถูก
ระงับการทำงาน โดยความเสียหาย
หนักที่สุดคือคดี Crypto Open Patent
Alliance v. Wright ที่ศาลมองว่าการใช้
AI ทำให้ศาลสงสัยถึงจริยธรรมของ

ฝ่ายกฎหมาย และตัดสินให้แพ้และ
เสียหายกว่า 100,000 ปอนด์ หรือราว
4.3 ล้านบาท

นอกจากนี้ยังมีคดี Lacey v.
State Farm General Insurance ที่
เสียหายกว่า 31,000 ดอลลาร์สหรัฐ
หรือประมาณ 1 ล้านบาทให้เห็นเป็น
ตัวอย่างชัดว่า ความมั่วของ AI ไม่ใช่
เรื่องเล็กๆ และสร้างความเสียหายให้ผู้
ที่ไม่ระวัง ผู้ใช้ไม่สามารถโยนความผิด
ให้กับ AI ได้เพราะความรับผิดชอบจาก
ผลของ AI คือผู้ใช้นั่นเอง

AI ยังไม่มีสามัญสำนึกคิด

อีกจุดที่ต้องระวังคือความไม่คงที่และการขาดความสามัญสำนึกของ AI ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากโครงสร้างทางเทคนิคที่ทำให้ผลลัพธ์ไม่เหมือนกันในแต่ละครั้ง แกรม AI เองก็ไม่ได้รู้ตัวว่าทำอะไรผิด ตัวอย่างที่เจอบ่อยคือการให้ AI เขียนโค้ด บางครั้งโค้ดที่ได้มาดูเผินๆ เหมือนจะใช้ได้ (อันนี้ผมเคยเจอเอง) แต่กลับลืมนึกถึงข้อสำคัญ เช่น การหยุดทำซ้ำเมื่อถึงจุดสิ้นสุด ผลคือ ถ้าเอาโค้ดนั้นไปใช้งานโดยไม่ตรวจสอบ จะทำให้เรียกใช้บริการภายนอกแบบไม่หยุดและกินค่าใช้จ่ายไปเรื่อยๆ โดยที่เราไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นตัวอย่างชัดๆ ทำไมการตรวจสอบก่อนใช้งานจริงถึงเป็นสิ่งสำคัญมาก



ไม่ใช่แค่การเขียน Code แต่เมื่อนำเอา AI ไปใช้ใน Chatbot ก็ต้องระวังข้อนี้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ดิลเลอร์รถยนต์ในอเมริกาใช้ ChatGPT ทำ Chatbot ขายรถ แต่เพราะไม่ได้สร้าง Guard Rail ให้ระบบ ปรากฏว่ามีคนหลอก AI จนเสนอขายรถในราคาเพียง 1 ดอลลาร์ หรือกรณี Air Canada ที่ใช้ Chatbot ตอบลูกค้าแล้ว AI ดันบอกโปรโมชัน

ที่ไม่มีอยู่จริง สุดท้ายลูกค้าฟ้องศาลและศาลก็ตัดสินให้บริษัทต้องจ่ายเงินตามที่ Chatbot บอก เพราะมองว่า Chatbot คือส่วนหนึ่งของบริษัทเอง เรื่องเหล่านี้สะท้อนว่า ต่อให้เขียนไว้ชัดว่า “บริษัทไม่รับผิดชอบต่อความผิดพลาดจาก AI” ก็ไม่แน่ว่าจะรอดพ้นความเสียหายได้

Data Leak เรื่องใหญ่ที่อาจจะทำให้คุณเดือดร้อน

ปัญหาใหญ่ที่น่าง่วงไม่แพ้กันคือเรื่อง Data Leak หรือการรั่วไหลของข้อมูล เพราะ AI หลายตัวมีการเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้อัปโหลดไป ตัวอย่างเช่น Gamma.app AI ช่วยสร้าง Presentation มีเขียนไว้ชัดเจนใน Privacy Policy ว่า



“Research and development. We may use your personal information for research and development purposes, including to analyze and improve the Service and our business and to develop new products and services and to train our artificial intelligence models.”

แปลไทยง่ายๆ คือจะใช้ข้อมูลของผู้ใช้งานเพื่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์และฝึกสอน AI ถ้าใครเผลออัปโหลดสูตรลับ เครื่องดื่ม หรือโค้ดภายในบริษัทลงไป ก็เท่ากับส่งข้อมูลนั้นไปอยู่ในระบบของเขาแล้ว ซึ่งอาจถูกเรียกใช้อีกทีโดยผู้ของเขาเรียกผ่าน AI ที่ได้รับการสอนของข้อมูล





สิ่งที่ทำให้เรื่องนี้ซับซ้อนขึ้นไปอีกคือข้อกำหนดด้านข้อมูลส่วนบุคคลอย่าง PDPA เพราะแค่การอัปเดตข้อมูลส่วนบุคคลไปยัง AI ก็มีโอกาสถูกตีความว่าเป็น Data Leak แล้ว และเมื่อมองในมุมความเป็นจริง ก็มีการวิจัยจาก Harmonic Security ที่พบว่าเกือบ 8.5% ของ Prompt ที่ผู้ใช้ส่งให้ AI มีข้อมูลความลับของบริษัทปะปนอยู่ด้วย

เรื่องนี้ไม่ใช่แค่สมมุติแต่มีเคสจริงให้เห็นชัด อย่างปี 2023 ที่โปรแกรมเมอร์ของ Samsung นำโค้ดและบันทึกการประชุมภายในไปให้ ChatGPT วิเคราะห์ สุดท้ายข้อมูลความลับหลุดออกไปจน Samsung ต้องสั่งแบนการใช้งาน ChatGPT ในองค์กร ก่อนจะกลับมาอนุญาตอีกครั้ง ในพฤษภาคม 2568 โดยเปลี่ยนมาใช้ระบบ Enterprise ที่การันตีว่าจะไม่เก็บข้อมูลไปสอน AI

ซึ่งในระบบลักษณะนี้ทางฝั่งเองก็มีระบบให้ใช้งาน เช่น Copilot ของ Microsoft หากผู้ใช้ล็อกอินด้วยบัญชีองค์กร จะมี Enterprise Data Protection การันตีพร้อมสัญลักษณ์โล่เขียวที่มุมขวา เพื่อยืนยันว่าข้อมูลของคุณจะไม่ถูกนำไปใช้ในการสอน AI

ตัวบริษัททำ AI อาจจะหลุดเอง

นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์จริงในปี 2025 ที่ทำให้หลายคนตื่นตกใจ เมื่อพบว่าบทสนทนาบางส่วนใน ChatGPT ถูก Google Search Index ไปจนใครก็สามารถค้นหาและเข้าไปอ่านได้ คล้ายกับการอ่านเว็บไซต์ทั่วไป แล้วลองนึกภาพว่า ทุกคำถามหรือทุกข้อมูลที่ถาม AI ใดๆ ก็จะสามารถค้นหาได้บน Google จะเป็นหายนะในระดับใด ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพียงเพราะผู้ใช้เผลอกดปุ่ม Share เป็น Public แม้ตอนนี้พีเจอาร์จะถูกปิดไปแล้ว แต่ก็ทำให้เห็นว่าความปลอดภัยของ AI ไม่ได้อยู่ในระดับที่เราควรไว้วางใจได้เต็มร้อย



สุรศักดิ์ เหลืองอุษากุล
ผู้ก่อตั้งบริษัทและหัวหน้าทีมวางแผนและไอเดีย
Director of Planning & Ideas
บริษัท แบริ่งเบเกอร์ จำกัด

ใช้แล้วดี แต่ต้องตระหนักรู้

ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ AI ไม่ได้เป็นสิ่งที่ “ห้ามใช้” แต่เป็นสิ่งที่ต้องใช้ด้วยความตระหนักรู้และรู้จักป้องกันตัวเองก่อน โดยผมมีแนวทางในการใช้งาน AI ให้ไม่เดือดร้อนดังนี้ครับ



ประเมินว่าถ้าให้ AI ทำงานอัตโนมัติแล้วเกิดผิดพลาดขึ้นมา เรายอมรับความเสียหายนั้นได้

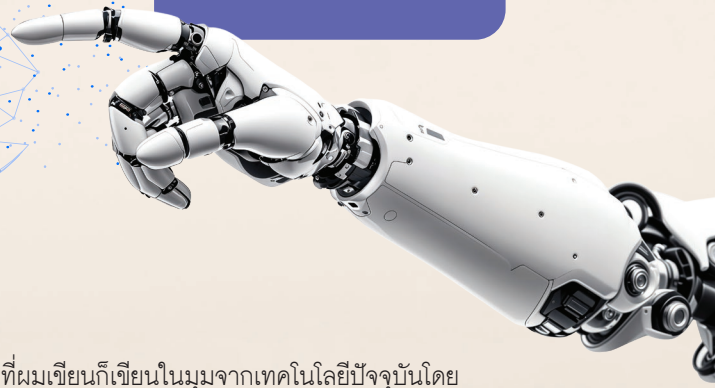
- **ตรวจสอบผลลัพธ์** ทุกครั้งก่อนนำไปใช้งานจริง ไม่ควร Copy-Paste โดยเฉพาะงานที่สำคัญ

- **ประเมิน** ว่าถ้าให้ AI ทำงานอัตโนมัติแล้วเกิดผิดพลาดขึ้นมา เรายอมรับความเสียหายนั้นได้

- **อ่าน Privacy Policy** ให้ชัดเจนหรือสอบถามกับกิตุ์ดูแลเรื่องความปลอดภัยของข้อมูลก่อนใช้

- **หากยังไม่แน่ใจ** ก็ควรใช้ข้อมูล Mockup หรือข้อมูลปลอมๆ ทดสอบไปก่อน เพื่อไม่ให้ความลับจริงรั่วไหลออกไป

- **เลือกใช้ AI** ที่มีมาตรฐานด้าน Enterprise Data Protection อย่าง Copilot ของ Microsoft ที่มีผู้เชี่ยวชาญเพื่อยืนยันว่าใช้งานได้อย่างปลอดภัย



แหล่งอ้างอิง:

Gamma Tech, Inc. Privacy

Harmonic Security - From Payrolls to Patents:
The Spectrum of Data Leaked into GenAI Copy
Crypto Open Patent Alliance -v- Wright (order)
- Courts and Tribunals Judiciary

Sanctions for AI Misuse in U.S. Federal Litigation

Enterprise data protection in Microsoft 365
Copilot and Microsoft 365 Copilot Chat I
Microsoft Learn

ทั้งนี้ทั้งนั้น ที่ผมเขียนก็เขียนในมุมมองจากเทคโนโลยีปัจจุบันโดย Hallucination ก็เป็นส่วนที่ผู้สร้าง AI ต่างก็พยายามจะแก้ปัญหอยู่ Data Leak เองในหลายๆ บริษัทก็เปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานสามารถเข้าไป opt-out ได้ แปลว่าในอนาคต AI รวมถึง AI Agent ก็จะสามารถทำได้เพิ่มมากขึ้น และเป็นไปได้ว่าจะแก้ปัญหานี้ได้

สำหรับบริษัทแบบ สิงห์ ที่มุ่งเน้นนวัตกรรม คุณภาพ และการเติบโตอย่างยั่งยืน เพื่อการตอบโจทย์วิสัยทัศน์ต่างๆ ของบริษัท คงหลีกเลี่ยงการใช้ AI ในองค์กรไม่ได้ เพราะ AI สามารถทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และมีความสุขได้ แต่ในเวลาเดียวกันก็ควรตื่นรู้ในใจว่า AI มีจุดอ่อนที่ถ้าไม่ระวัง ก็อาจทำให้เราต้องเสียทั้งเงิน เวลา และความน่าเชื่อถือไปพร้อมกัน ■

กินชะลอวัย สดใสตลอดปี

ปี 2569 ที่กำลังจะเข้ามาปีนี้ หนึ่งในเทรนด์ที่น่าสนใจและเป็นเทรนด์ที่กำลังมาแรงอย่างมากคือการกินเพื่อการชะลอวัย ไม่ใช่หมายถึงผิวพรรณที่ปราศอย่างเดียวย แต่รวมถึงสุขภาพที่ดี ไม่แก่เฒ่าตามไปด้วย

ความชราทำให้มีโรค แต่ในขณะเดียวกัน ความแก่ชราเราสามารถดูแลได้ เช่น ไขมันในเลือดสูงจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 20 เท่า มีงานวิจัยว่า การกิน Plant-based diet ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคสมองเสื่อม 3 เท่าในคนที่อายุ 85 ปี และในคนที่อายุต่ำกว่า 65 ปี มีอัตราการเสี่ยงลดลงเป็น 100 เท่า

เมื่อก่อนการที่มีคนอายุยืนในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวก็จะมีแนวโน้มว่าจะมีอายุที่ยืนยาวตาม แต่ในความเป็นจริงตอนนี้กรรมพันธุ์อายุยืนจะได้รับการถ่ายทอดมา 20% นอกจากนั้นขึ้นอยู่กับ lifestyle ล้วนๆ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่สามารถทำให้สุขภาพแข็งแรงได้ โดยเฉพาะ Fast Food หรืออาหารจานด่วนในแบบตะวันตกนั้นทำให้เกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต และอันดับสองที่รองลงมาคือ การสูบบุหรี่

อาหารที่แนะนำเป็นหลักในการกินเพื่อชะลอความชรา ได้แก่ ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง และถั่วเมล็ดแห้ง

ผักและผลไม้ ช่วยในเรื่องของใยอาหาร เพราะช่วยดูดซับสารเคมี สารพิษ ช่วยระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น การรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้นช่วยลดไขมันอิ่มตัวได้ มีวิตามินที่ร่างกายต้องการ และสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้ด้วย ผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คื่นหิโรย บรอกโคลี แครอท ฟักทอง ผักที่มีสีม่วง เช่น กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง ข้าวโพดราซินีทับทิม สยาม มีแอนโทไซยานินบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและมะเร็ง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ลูกหม่อน มะเขือเทศ ทับทิม แตงโม มะม่วงน้ำดอกไม้ มะพร้าว

ธัญพืชช่วยในเรื่องของการขับถ่าย เพราะมีใยอาหารสูง ให้พลังงานที่ยาวนาน และช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ช่วยบำรุงประสาทและสมองจากวิตามินบีที่มีอยู่หลายชนิด เสริมความแข็งแรงของกระดูก และฟันจากแมกนีเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและโรคเบาหวาน ธัญพืชที่ดี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ควรรับประทานธัญพืชที่ไม่ขัดสี เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน

ถั่วเปลือกแข็ง แตกต่างจากถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง ประกอบไปด้วย โปรตีน ไขมันดี ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและเบาหวาน ถั่วเปลือกแข็งที่ได้รับความนิยมคือ อัลมอนด์ วอลนัต เม็ดมะม่วงหิมพานต์ พิสตาชิโอ และแมคคาเดเมีย ควรเลือกรับประทานแบบธรรมชาติหรือแบบอบ หลีกเลี่ยงการทอด ใส่เกลือ และน้ำตาล

ถั่วเมล็ดแห้ง คือ ถั่วเมล็ดเปลือกอ่อนที่ใช้เมล็ดแห้งในการบริโภค เป็นแหล่งโปรตีน คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และใยอาหารที่ดีมีประโยชน์ ช่วยในการขับถ่าย ลดการดูดซึมไขมัน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ และถั่วเขียว สามารถนำไปหุง ผสมข้าว ต้มซุป หรือแปรรูปทำเป็นผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ



กิพริดา สุขุม
เชฟและนักกำหนดอาหารวิชาชีพ
แห่งประเทศไทย



การรับประทาน Plant-based diet มีรายงานว่าช่วยทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้นได้

นอกจากนี้การดื่มน้ำ ยังมีความจำเป็นอย่างมาก 20-30% ของผู้สูงอายุมีภาวะขาดน้ำ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ ปอด ลิ้นเลือดอุดตัน การสังเกตสีของปัสสาวะดูว่าเข้มไปหรือไม่ เช่น เหลืองเข้ม น้ำตาล ไม่ดี ควรมีสีเหลืองอ่อนจะดีที่สุด

จะเห็นได้ว่าเทรนด์การกินที่ยังคงได้รับความนิยม ทั้งจาก Blue Zone food guidelines Mediterranean Diet Okinawa Diet แต่ทั้งนี้การเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายยังคงมีความสำคัญ การเลือกรับประทานแบบใดนั้น ไม่มีหลักว่าจะไร้อุณหภูมิหรือผิด ขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคนว่าเหมาะสมแบบไหนที่รู้สึกดี แข็งแรง มีพลัง

การเลือกรับประทานโปรตีนที่ดีจากสัตว์ไม่แปรรูป เป็นอีกทางเลือกที่ดี และสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายขณะนี้ที่เรามองข้ามไป คือ ใยอาหาร

การรับประทาน Plant-based diet มีรายงานว่าช่วยทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้นได้ แต่การรับประทานผักก็อาจทำให้ขาดวิตามิน B2 นอกจากนั้นผู้ที่รับประทาน ต้องระวังอาหาร Vegan junk food ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการอักเสบได้

นอกเหนือไปจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสมแล้ว การพักผ่อนให้เพียงพอ 7 ชั่วโมง การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพ การมีความสัมพันธ์ในสังคมที่ดี ช่วยให้ชีวิตมีความสุข ละเอียดความแก่ สดใสทั้งจากภายในและภายนอก ตลอดปี และตลอดไป สวัสดีปีใหม่ค่ะ ■



มาตามบูเชอ ร้านอาหารเหนือ
ในบรรยากาศชาวเกาะใต้

ร้านนี้ตั้งอยู่ใกล้กับถนน
ข้าวสารที่โด่งดัง ผังซอย
รามบุตรี มีvibeที่ผสมผสาน
กลิ่นอายล้านนาหลอมรวม
เข้ากับความเป็นชาวเกาะ
ทะเลใต้ มีเสน่ห์ดึงดูดให้สาว ๆ
ชวนกันแต่งตัวสไตล์โบฮีเมียน
มาถ่ายรูปเช็คอินพร้อมสิ่ง
เครื่องดีมีจิบคลายร้อน



▶ Land of Smile

Vodka, Vermouth, Lemongrass,
Kaffir Lime Leaves, Lime, Lemonade
180.-

▶ ยำหัวปลี

อร่อยง่าย ๆ ได้สุขภาพดี
180.-

▶ แกงอั้งเล

หมูสามชั้นเนื้อนุ่ม ไม่เค็มจัด
180.-



Recommended



Recommended

▶ ย่ำส้มโอ

ส้มโอหวาน กุ้งตัวใหญ่และสด
180.-

▶ ยำจิ้นไก่

หอมสมุนไพร แต่ไม่ร้อนแรง
170.-



Recommended

▶ ผัดไทยกุ้ง

180.-



Recommended

▶ น้ำพริกขันธ์โตก

เหมาะสำหรับสายผักไม่เผ็ด
180.-

มาตามมูเซอมีหลายเมนูเด็ด
ที่บอกเลยว่า “ฝากท้องได้” เป็น
อาหารเหนือกินง่าย รสชาติที่คนไทย
กินได้ต่างชาติกินดี เหมาะสำหรับใคร
ที่มาเดินแถวถนนข้าวสารแล้วต้องการ
มืออาหารแบบจริงจัง

▶ Musur Green Passion

Passionfruit Juice,
Orange Juice, Fresh Lime
Juice, Blue Lemon Syrup,
Soda on Top
110.-

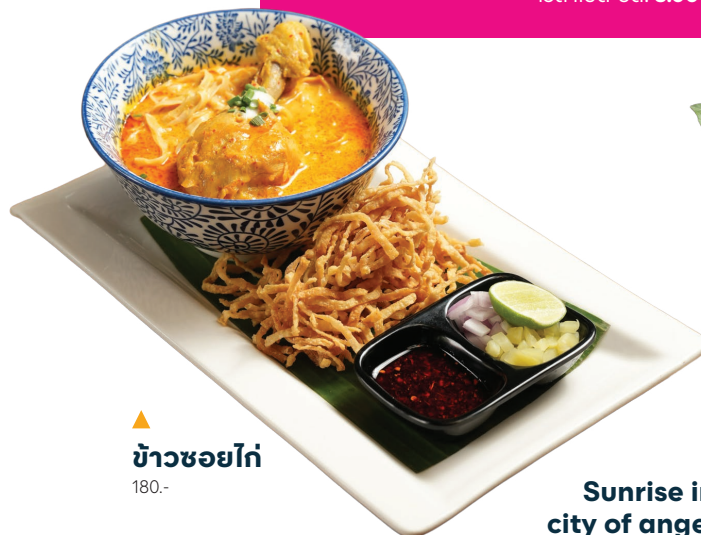
▶ ข้าวเหนียวมะม่วง

ข้าวเหนียวบุญอัญชัน มะม่วง
สุกหวาน หอมกะทิ
140.-



ร้านนี้เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าสนใจ
ทั้งอาหารและเครื่องดื่ม ในราคาที่
ไม่โอเวอร์นักสำหรับการเป็นร้านอาหาร
กลางแหล่งท่องเที่ยว ■

เวลาเปิด-ปิด: 8.00 - เกือบคืน



▶ ข้าวซอยไก่

180.-

▶ Sunrise in city of angel

Vodka, Aperol, Orange
Juice, Passionfruit Juice, Sweet Basil
250.-



RECOMMENDED

แนะนำภาพยนตร์, ซีรีส์ ที่สุดแห่งปี 2025

ปี 2025 คือปีทองของวงการภาพยนตร์และซีรีส์ ที่เต็มไปด้วยผลงานสุดเข้มข้น ครบรสทั้งดราม่า แอ็กชัน แฟนตาซี และไซไฟสุดล้ำ ไม่ว่าคุณจะเป็นสายดูหนังหรือซีรีส์แบบมารารอน บทความนี้จะพาคุณไปรู้จัก “ที่สุดของที่สุด” แห่งปี ที่ผู้ชมยกให้เป็นของดีห้ามพลาด



ที่สุดของหนังสยองขวัญ

Good Boys

เขียน: Alex Cannon, Ben Leonberg

เป็นหนังสยองขวัญที่มีแนวคิดที่ยืดเยื้อและสร้างสรรค์ โดยใช้ความผูกพันระหว่างคนกับสุนัขเป็นแกนหลัก การแสดงของน้องหมาอินดี้คือหัวใจสำคัญของเรื่อง ทำให้เป็นภาพยนตร์ที่ทั้งหลอน อบอุ่น และสะเทือนใจในเวลาเดียวกัน หากคุณชอบหนังสยองขวัญที่มีมุมมองแปลกใหม่และซาบซึ้งในความรักของสัตว์เลี้ยง นี่เป็นหนังที่ไม่ควรพลาดอย่างแน่นอน

ที่สุดของความเร็ว



F1 The Movie

เขียน: Joseph Kosinski, Ehren Kruger

ตอนนี้ เฮย์ส (แบรด พิตต์) อดีตนักแข่งระดับตำนานที่ต้องวางมือหลังอุบัติเหตุร้ายแรง กลับเข้าสู่สนามอีกครั้งในฐานะพี่เลี้ยงนักแข่งรุ่นใหม่ โจเซฟ เพียร์ซ (แดมสัน อิดริส) เพื่อช่วยทีม APXGP ที่กำลังตกต่ำให้กลับมาสู่จุดสูงสุดของวงการ Formula 1 อีกครั้ง แต่การกลับมาครั้งนี้ไม่ใช่แค่การแข่งขันเพื่อชัยชนะ มันคือการต่อสู้กับอดีต ความกลัว และการพิสูจน์ว่าหัวใจของนักแข่งตัวจริง... ไม่มีวันหมดแรง

ที่สุดของความตลก



นากรักมาก มามาก

เขียน: ชูศักดิ์ เอี่ยมสุข

เรื่องราวเริ่มต้นที่กองถ่ายหนังรีเมค “นางนาก” เมื่อนางนากตัวจริงปรากฏตัวขึ้นในกองถ่ายเธอไม่ได้มาเพื่อหลอน แต่มาเพื่อตามหา “พีมัก” ผู้เป็นที่รัก ที่กลับชาติมาเกิดเป็น “คริส” ซูเปอร์สตาร์หนุ่มหล่อ ในยุคปัจจุบัน การกลับมาของผีสาวสุดคลาสสิกเพื่อตามรักแท้กับซูเปอร์ยุคใหม่ ในขณะที่เหล่าผู้กำกับและแก๊งนักแสดง ต้องรับมือกับกองถ่ายที่มี “ผีจริง” มาร่วมจอ



เบธียา กับศรี

SAP Abaper

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

ที่สุดแห่งหนังภาคต่อ.. ไม่รู้จบ



รียอด 3

เขียน: ดร.สรวิทย์ จีรวรรณวิสุทธิ

เสียง “อ๊...หยด...” ที่เราคืนหู กลับมาหลอนอีกครั้งในภาคที่สาม คราวนี้ความกลัวไม่ได้มาคนเดียว แต่พาเสียงกรีดร้องของคนดูมาด้วยเต็มโรง เพราะจังหวะตึงเครียดคงทำงานหนักเหมือนเดิม แต่สิ่งที่เด่นชัดกว่านี้ คือกลิ่นของดนตรีที่ขมขื่นทุกฉากจนแทบลืมกลิ่นผิวไปชั่วขณะ เจ้ากรรมนายเวรตัวจริงในเรื่องอาจไม่ใช่ แต่คือดนตรีที่คอยตีฝีจินตนาการทางหลอน โดยรวม รียอด 3 คือหนังที่ทั้งหลอน ทั้งฮา และแอบอบอู่ในเวลาเดียวกัน เหมาะกับคนที่อยากกลัวแบบมีรสนิยม และอยากเห็นกลิ่นพระเอกแบบมีศิลปะ

กษพร โยธาศิริ
Secretary

บริษัท บุญรอด ชิมเพลกซ์ จำกัด



ที่สุดของอนิเมะ แอ็กชัน, คอมเมดี้

Sakamoto Days

เขียน: Yuto Suzuki (ยูตะ ซูซูกิ)

ซาคาโมโตะ ทาโร่ เคยเป็นนักฆ่าระดับตำนาน ผู้ไม่มีใครต่อกรได้ในโลกใต้ดิน แต่วันหนึ่งเขากลับเลือกวางปืนทิ้งชีวิตเดิมแล้วหันมาสมัครบ๊วย ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายในร้านสะดวกซื้อเล็กๆ พร้อมนำหนักที่เพิ่มขึ้นจนแทบจำไม่ได้ ทว่าความสงบสุขนั้นอยู่ได้ไม่นาน เมื่ออดีตเริ่มได้ตามเขากลับมาอีกครั้ง ทั้งองค์กรนักฆ่าเก่า เพื่อนร่วมวงการ และศัตรูที่ยังไม่ยอมจบต่างหมายหัวเขาอีกครั้งว่า “เป้าหมายต้องสังหาร” ทุกตอนคือความมันระดับฮาและบู๊สุดขีด ที่ผสมระหว่างความโหดของนักฆ่า กับความอบอุ่นของคุณพ่อสายเปย์ ได้อย่างลงตัว

ที่สุดหนังที่คู่ควรกับรางวัลออสการ์



One Battle After Another

เขียน: Paul Thomas Anderson

“บ๊อบ (Leonardo DiCaprio)” อดีตนักปฏิวัติฝ่ายซ้ายที่เคยเต็มไปด้วยอุดมการณ์ แต่วันนั้นกลับกลายเป็นชายสิ้นหวังที่ใช้ชีวิตอย่างหลบๆ ซ่อนๆ ท่ามกลางความหวาดระแวงและสารเสพติดที่กัดกินจิตใจ เมื่อพันเอกลือจอร์กลับมาไล่ล่าเขาและลูกสาว บ๊อบจำต้องหันกลับไปเผชิญหน้ากับอดีตอีกครั้งพร้อมขอแรงจากเพื่อนนักปฏิวัติรุ่นเก่าที่เหลืออยู่ เพื่อช่วยตามหาลูกสาวและเอาชีวิตรอดจากโลกที่แตกแยกและเต็มไปด้วยการหักหลัง

ที่สุดของหนัง แฟนตาซี ผจญภัย



How to Train Your Dragon

เขียน: Dean DeBlois

ในเกาะเบิร์ค (Berk) ที่เต็มไปด้วยเหล่านักรบไวคิง ผู้คนมีความเชื่อว่ามีมังกรคือศัตรูที่ต้องกำจัดให้สิ้นซาก แต่เด็กหนุ่มชื่อ ฮิคคัพ (Hiccup Horrendous Haddock III) กลับต่างออกไป เขาฉลาดแต่ซี้ก๊ว และไม่เก่งการต่อสู้เหมือนคนอื่น วันหนึ่งเขาได้ยิงมังกรหายากชื่อ ทูธเลส (Toothless) ได้สำเร็จ แต่แทนที่จะฆ่า เขากลับเลือก “ช่วยชีวิต” มันไว้ จนเกิดเป็นมิตรภาพระหว่างมนุษย์กับมังกรตัวแรกในประวัติศาสตร์ เมื่อเวลาผ่านไป ฮิคคัพต้องเลือกระหว่าง “การทำตามประเพณีของเผ่า” กับ “การปกป้องเพื่อน” และพิสูจน์ให้โลกเห็นว่ามนุษย์กับมังกรสามารถอยู่ร่วมกันได้



ภูวนาท ใจชื้น

เจ้าหน้าที่เทคโนโลยีการก่อสร้าง

และกราฟิกดีไซน์

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

2025 SONG RELEASES

**MUZYK
MOVE**

**move
RECORDS**

**ME
RECORDS**

**BOXX
MUSIC**

**HOME
RUN
MUSIC**

**ZIRCLE
MUZYK**

**melodic
corner**

**Shuffle
Records**

**DALL
RECORDS**

SEPTEMBER

02.09.25	นี่เลิกกันแล้วใช่ไหม.....	Porch Pathaseth
04.09.25	แน่นอน (Sure).....	Joop Vudtinun
03.09.25	ศิลา.....	CHEYADA
12.09.25	Easy As That.....	Natt Buntita
15.09.25	หยุดรัก.....	ZOM MARIE
16.09.25	เล่าให้ฟังได้นะ.....	INK WARUNTORN
25.09.25	Deleted Scenes.....	Hugo (ALBUM: D'Electro)
25.09.25	Something else.....	Hugo (ALBUM: D'Electro)
25.09.25	Crime.....	Hugo (ALBUM: D'Electro)
25.09.25	Intruders.....	Hugo (ALBUM: D'Electro)
25.09.25	If the devil's gonna use me.....	Hugo (ALBUM: D'Electro)
25.09.25	It fades in.....	Hugo (ALBUM: D'Electro)
26.09.25	ถึงเวลารักตัวเอง.....	BEAN NAPASON
26.09.25	Miso.....	PYC
30.09.25	ยังจดจำ (Memory).....	หนู มิติด้าน (ตัวจริง)

OCTOBER

03.10.25	แฟนใหม่ใกล้ฉัน (Fan Mhai Klai Chan).....	Bonnadol
10.10.25	คนใกล้ (Close Friend).....	Muzik Move Artists
17.10.25	McDreamy.....	Playé
20.10.25	สองเท้าแก้ว.....	FLIRT
20.10.25	แคว้น.....	The Mousses
22.10.25	ปลอบ (Comfort).....	HAPPILY
24.10.25	ดีไม่พอ.....	FLIRT
24.10.25	ชอบเวลา.....	Beam Voranan
28.10.25	เสียทุกอย่างเพื่อเสียเธอไป.....	Fortunekeiths
29.10.25	จุดสีชมพู.....	The Publish
30.10.25	เธอไม่ต้องโทษเขา.....	AE JIRAKORN
30.10.25	เธอคืออะไรอยู่ Ft.Snooping.....	Miteennn
31.10.25	เคยคู่กัน (Then And Now).....	BBRACE



Purrá

TOILETPAPER



SINGHA
—LEMON SODA—

SINGHA LEMON CREAM SODA

ทวิสต์รสชาตคูน
ให้ซ่ากว่าที่เคย

0 Cal. ไม่มีน้ำตาล



Lemon
Cream
Soda

